

# ¿Por qué Debemos Comer Diariamente una Variedad de Coloridas Frutas y Vegetales?

El color es prueba de que los alimentos y bocadillos que comemos contienen poderosos fitonutrientes, además de vitaminas, minerales, fibra y sabor. Los coloridos químicos dentro de los vegetales aparentemente ayudan al cuerpo a combatir las enfermedades y algunos contribuyen a retrasar el envejecimiento. El escoger colores diferentes también ayuda a consumir las 5 a 9 porciones diarias de frutas y vegetales que el cuerpo necesita para mantenerse saludable. El color de un vegetal indica cuáles son los beneficios saludables, como se muestra en la siguiente tabla.

color	algunas fuentes	beneficios
<b>Azul/ Morado</b>	Uvas moradas, pasas oscuras, ciruelas, arándanos, repollo morado, ciruelas pasas 	Pueden disminuir el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón y complicaciones de la diabetes. Pueden ayudar a controlar la presión alta y retrasar algunos de los efectos del envejecimiento.
<b>Rojo</b>	Tomates, derivados del tomate (salsa para espagueti, jugo de tomate, etc.), sandía, guayabas 	Pueden disminuir el riesgo de ciertos tipos de cáncer.
	Cerezas, fresas, manzanas rojas, cebolla roja, betabeles 	Pueden disminuir el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón y complicaciones de la diabetes. Pueden ayudar a controlar la presión alta y retrasar algunos de los efectos del envejecimiento.
<b>Anaranjado Oscuro</b>	Mangos, camotes, melón, zanahorias, calabaza amarilla, chabacanos 	Pueden disminuir el riesgo de cáncer y enfermedades del corazón. Ayudan a mantener la vista sana y fortalecen el sistema inmune para ayudar a combatir las infecciones.
<b>Amarillo Anaranjado</b>	Naranjas, toronjas, papaya, nectarinas, peras 	Pueden disminuir el riesgo de cáncer y enfermedades del corazón. Pueden fortalecer los huesos y dientes, ayudar al cuerpo a sanar las heridas, y mantener la piel y la vista sanas.
<b>Amarillo Verdoso</b>	Espinacas, hojas verdes de berza, kiwi, lechuga romana, chícharos 	Ayudan a mantener la vista sana y pueden disminuir el riesgo de enfermedades comunes de la vista más tarde en la vida.
<b>Verde</b>	Brócoli, repollo verde, acelga, repollo chino 	Pueden disminuir el riesgo de cáncer y ayudar al cuerpo a eliminar químicos cancerígenos.
<b>Blanco</b>	Cebolla, ajo, chalotes, cebollín, puerro 	Pueden disminuir el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón e infecciones. Pueden reducir el colesterol elevado y ayudar a controlar la presión alta.

(corte)

**Recetas Latinas Básicas**

## Salsa Fresca



*Rinde 4 porciones*  
*1/2 taza por porción*

**INGREDIENTES**

1. *tomates, picados*
2. *cebolla blanca, picada*
3. *chiles jalapeños, finamente picados, sin semillas si desea*

**Información nutricional por porción**

Calorías:	34
Carbohidratos:	8 g
Proteína:	1 g
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	156 mg
Fibra Dietética:	2 g

**PREPARACIÓN**

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta tres días en un recipiente de plástico o vidrio con tapa.

(corte)

**Recetas Latinas Básicas**

## Frijoles Cocidos



*Rinde 12 porciones*  
*1/2 taza por porción*

**INGREDIENTES**

1. *2 tazas de frijoles secos (pintos, negros o rosados), enjuagados*
2. *tazas de agua*
3. *1 cebolla, picada*
4. *1 hoja de laurel*
5. *1/4 cucharadita de sal*

**PREPARACIÓN**

1. Ponga los frijoles, el agua, la cebolla y la hoja de laurel en una olla grande. Tapela y caliéntela hasta que hierva, a fuego alto. Reduzca el fuego a fuego bajo. Cueza los frijoles 1 a 1 1/2 horas o hasta que los frijoles estén blandos.
2. Saque la hoja de laurel e incorpore la sal. Cuezalos otros 15 minutos.
3. Ponga encima de cada porción de Frijoles Cocidos, 1/2 taza de salsa fresca o guarde los frijoles en el refrigerador por hasta tres días en un recipiente de plástico o vidrio con tapa.

(corte)

(corte)

**Recetas Latinas Básicas**

## Salsa de Tomatillo



*Rinde 4 porciones*  
*1/2 taza por porción*

**INGREDIENTES**

1. *12 tomatillos, sin cáscara, lavados y picados finamente o 2 latos de tomatillos de 12 onzas, escurridos y finamente picados*
2. *4 chiles serranos, finamente picados, sin semillas si desea*
3. *1 cebolla blanca pequeña, finamente picada*
4. *1/4 taza de cilantro fresco picado*
5. *1 diente de ajo, finamente picado*
6. *Una pizca de sal, opcional\**
7. *Una pizca de azúcar, opcional\**

**Información nutricional por porción**

Calorías:	59
Carbohidratos:	12 g
Proteína:	2 g
Grasa Total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	5 mg
Fibra Dietética:	3 g

**PREPARACIÓN**

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes. Sazone al gusto con sal y azúcar, si desea.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta tres días en un recipiente de plástico o vidrio con tapa.

\*No se ha incluido en el análisis nutricional

**Recetas Latinas Básicas**

## Frijoles Refritos

*Rinde 4 porciones*  
*1/2 taza por porción*

**INGREDIENTES**

1. *1 cucharada de aceite vegetal*
2. *2 dientes de ajo, finamente picados*
3. *3 tazas de Frijoles Cocidos con caldo*

**PREPARACIÓN**

1. En una sartén grande de teflón, caliente el aceite a fuego medio. Agregue el ajo y cuézalo 1 minuto.
2. Incorpore los frijoles con parte del caldo. Cuezalos 5 minutos.
3. Cuezalos y revuélvalos, agregando más caldo y machucando los frijoles ligeramente con un tenedor hasta que la mezcla de frijoles se ponga espesa, pero no seca.
4. Ponga encima de cada porción de Frijoles Refritos, 1/2 taza de salsa de tomatillo o guarde los frijoles en el refrigerador por hasta tres días en un recipiente de plástico o vidrio con tapa.

(corte)

(corte)


**Recetas Latinas Básicas**

# Tortillas de Maíz



*Rinde 0 porciones*  
2 tortillas por porción

INGREDIENTES  
2 tazas de masa harina  
1 1/2 tazas de agua tibia

**PREPARACIÓN**

- Información nutricional por porción**
- |                  |      |
|------------------|------|
| Calorías:        | 139  |
| Carbohidrato:    | 29 g |
| Proteína:        | 4 g  |
| Grasa Total:     | 1 g  |
| Grasa Saturada:  | 0 g  |
| Coolesterol:     | 0 mg |
| Sodio:           | 2 mg |
| Fibra Dietética: | 4 g  |
1. Ponga la masa harina y el agua en un tazón grande. Mézclela con las manos hasta que se forme una masa suave. Agregue un poco más de agua si la masa harina está seca o se agrieta. Si está pegajosa, agréguela un poco más de masa harina.
  2. Amásela unos 3 minutos. Forme 12 bolas del mismo tamaño. A medida que forma cada bola, cúbrala con envoltura de plástico para que permanezca húmeda.
  3. Ponga una bola entre 2 bolsas de plástico o 2 hojas de envoltura de plástico. Utilizando una tortilladora manual, aplane la bola para


**Recetas Latinas Básicas**

# Cómo Calentar Tortillas



Las tortillas compradas o hechas en casa pueden calentarse en el horno de microondas, en el horno normal o en la estufa.

**PREPARACIÓN**
**Horno de microondas**

1. Envuelva hasta 12 tortillas en envoltura de plástico.
2. Calientelas en el horno de microondas a temperatura ALTA 15 a 30 segundos.
3. Déle la vuelta al montón de tortillas. Calientelas en el horno de microondas 15 a 30 segundos más o hasta que estén totalmente calientes. Sirvalas.



(doble)

formar un círculo de 6 pulgadas o utilice un rodillo de amasar para extender el círculo.

4. Repita el paso 3, volviendo a utilizar las 2 bolsas de plástico o 2 hojas de envoltura de plástico, hasta que se formen 12 tortillas. Mientras forma cada tortilla en la tortilladora, cúbrala con envoltura de plástico para que permanezca húmeda.
5. Caliente un comal o sartén gruesa sobre fuego medio hasta que esté caliente. Cueza cada tortilla 30 segundos de un solo lado. Déle vuelta y cuézala 1 minuto. Vuelva a darle vuelta y cuézala 30 segundos más.
6. Ponga las tortillas cocidas en un plato o en una canasta y tápelas. Sirvalas.

**SUGERENCIA PARA SERVIR**

Para una porción de vegetales, llene una tortilla con 1/4 taza de vegetales cocidos y 1/4 taza de salsa fresca.

**Horno normal**

1. Envuelva hasta 12 tortillas en papel aluminio.
2. Calientelas en el horno a 325°F por 20 minutos o hasta que estén totalmente calientes. Sirvalas.

**Estufa**

1. Caliente el comal o sartén gruesa sobre fuego medio.
2. Caliente las tortillas 5 segundos de cada lado o hasta que estén totalmente calientes. Sirvalas.

(doble)

(corte)

Recetas Latinas Básicas

## Pencas de Nopal Frescas



INGREDIENTES

*Pencas de Nopal Frescas*

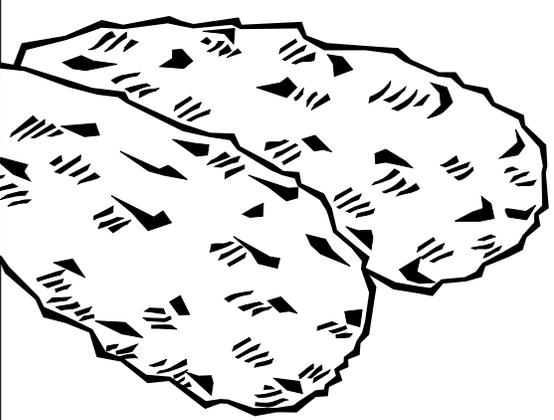
PREPARACIÓN

1. Utilizando un cuchillo o pelapapas, pele alrededor del borde de las pencas de nopal frescas. No es necesario quitar toda la piel. Raspe para quitar todas las espinas y las partes oscuras.
2. Pique las pencas de nopal finamente.
3. Sirva o guarde el nopal en el refrigerador por hasta tres días en un recipiente de plástico o vidrio con tapa.

SUGERENCIAS PARA SERVIR

Pruebe los nopales frescos en ensaladas, burritos, huevos revueltos y frijoles refritos.

(doble)



(corte)

Recetas Latinas Básicas

## Chiles y Pimentones Asados



INGREDIENTES

*Chiles y Pimentones*

PREPARACIÓN

1. Ponga los chiles y pimentones en un asador, en un horno a 450°F o en una parrilla. Voltéelos ocasionalmente hasta que estén ennegrecidos por todas partes.
2. Ponga los chiles o los pimentones cocidos en una bolsa de plástico hasta que se enfríen. Sáquelos de la bolsa.
3. Utilizando un cuchillo afilado, quíteles la piel. Quíteles el rabo y las semillas. Corte en tiras.
4. Sirva o guarde los chiles y pimentones asados en el refrigerador por hasta tres días en un recipiente de plástico o vidrio con tapa.

SUGERENCIAS PARA SERVIR

Agregue los Chiles y Pimentones Asados a ensaladas, tacos, tostadas y tortas.

(corte)

(corte)

(doble)



Desayuno

## Sopes de Huevos Revueltos con Vegetales



*Rinde 4 porciones  
2 sopas por porción*

### INGREDIENTES

- 2 huevos pequeños, ligeramente batidos
- 2 cucharadas de leche baja en grasa (1%)
- 2 calabacitas, ralladas
- 2 cebollas verdes, picadas
- Una pizca de sal
- 8 sopas preparados

### Información nutricional por porción

Calorías:	263
Carbohidrato:	47 g
Proteína:	9 g
Grasa Total:	5 g
Grasa Saturada:	1 g
Colesterol:	79 mg
Sodio:	34 mg
Fibra Dietética:	7 g

### PREPARACIÓN

- En un tazón mediano, mezcle los huevos, la leche, las calabacitas, las cebollas verdes y la sal.
- Caliente una sartén de teflón sobre fuego medio. Ponga la mezcla de huevos en la sartén y revuélvalos. Cuezalos por completo, unos 5 minutos. Póngalos a un lado.
- Caliente los sopas en el tostador. Ponga  $\frac{1}{2}$  taza del relleno de huevos revueltos con vegetales en cada sope. Sirvalos.



Desayuno

## Sopes con Manzanas en Trozos



*Rinde 4 porciones  
2 sopas por porción*

### INGREDIENTES

- 4 manzanas verdes o rojas grandes, sin cáscara, sin semillas y picadas
- $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja
- $\frac{1}{3}$  taza de azúcar morena
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela en polvo
- 8 sopas preparados

### Información nutricional por porción

Calorías:	425
Carbohidrato:	97 g
Proteína:	6 g
Grasa Total:	4 g
Grasa Saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	11 mg
Fibra Dietética:	11 g

### PREPARACIÓN

- En una cacerola grande, mezcle las manzanas, el jugo de naranja, el azúcar morena y la canela molida. Cuezalas sobre fuego medio 10 a 15 minutos o hasta que las manzanas estén blandas y la mezcla esté espesa. Póngalas a un lado.
- Caliente los sopas en el tostador. Ponga  $\frac{1}{2}$  taza de relleno de manzana en cada sope. Sirvalos.



(corte)

Desayuno

## Sopes Tropicales de Pavo

*Rinde 4 porciones  
2 sopas por porción*

### INGREDIENTES

- 1 salchicha de pavo de 6 onzas baja en grasa y condimentada, con la piel quitada y la carne desmenuzada (90% bajo en grasa, 10% grasa)
- 1 pimentón verde, sin semillas y picado
- 1 lata de 8 onzas de piña en trozos, escurridos
- 8 sopas preparados

### Información nutricional por porción

Calorías:	322
Carbohidrato:	50 g
Proteína:	15 g
Grasa Total:	8 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	31 mg
Sodio:	419 mg
Fibra Dietética:	6 g

### PREPARACIÓN

- En un tazón mediano, mezcle la salchicha de pavo, el pimentón verde y los trozos de piña.
- Caliente una sartén de teflón sobre fuego medio. Ponga la mezcla en la sartén. Cuezala hasta que la salchicha de pavo esté dorada y el pimentón verde esté blando, unos 5 minutos. Póngala a un lado.
- Caliente los sopas en el tostador. Ponga  $\frac{1}{2}$  taza de relleno tropical de pavo en cada sope. Sirvalos.

Desayuno

## Ensalada de Frutas

*Rinde 4 porciones  
 $\frac{1}{2}$  taza por porción*

### INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$  taza plátano en rebanadas
- $\frac{1}{2}$  taza manzana picada
- $\frac{1}{2}$  taza papaya picada
- $\frac{1}{2}$  taza uvas
- $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja

### Información nutricional por porción

Calorías:	109
Carbohidrato:	28 g
Proteína:	1 g
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	3 mg
Fibra Dietética:	2 g

### PREPARACIÓN

- En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes. Sirvala.



(corte)


**Desayuno**


## Hotcakes con Moras

**Rinde 4 porciones**  
2 hotcakes enrollados  
por porción

**Información nutricional por porción**

Calorías:	329
Carbohidrato:	72 g
Proteína:	4 g
Grasa Total:	4 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	355 mg
Fibra Dietética:	3 g

\*No se ha incluido en el análisis nutricional

**INGREDIENTES**

- 3 tazas de moras frescas o congeladas (fresas, zarzamoras y/o arándanos)
  - 1/2 taza de jalea de fruta con bajo contenido de azúcar (reducida sugar preserves), de cualquier sabor
  - 2 tazas de harina para hotcakes sin grasa sabor leche cortada (buttermilk)
  - 1/2 taza de crema agria baja en grasa o yogur de vainilla sin grasa, opcional\*
- PREPARACIÓN**
1. En una cacerola grande, mezcle las moras y la jalea. Cuezalas sobre fuego medio hasta que estén ligeramente espesas, unos 5 minutos. Póngalas a un lado.
  2. En un tazón grande, combine la mezcla para hotcakes con agua de

(doble)


**Desayuno**


## Tortilla de Huevo con Vegetales

**Rinde 4 porciones**  
1 tortilla de huevo  
por porción

**Información nutricional por porción**

Calorías:	235
Carbohidrato:	35 g
Proteína:	12 g
Grasa Total:	6 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	159 mg**
Sodio:	144 mg
Fibra Dietética:	5 g

\*No se ha incluido en el análisis nutricional

\*\*No satisface el criterio de 5 al Día

**INGREDIENTES**

- 2 tazas de vegetales frescos, finamente picados (pimentón, tomate, zanahoria, brócoli y cebolla)
- 1 cucharada de orégano seco
- Una pizca de sal, opcional\*
- 4 huevos pequeños
- 1/4 taza de leche baja en grasa (1%)
- 1/3 taza de requesón bajo en grasa (1%)
- 8 tortillas de maíz, calientes

*Acete en aerosol para cocinar*

(doble)



(corte)

- acuerdo con las instrucciones del paquete. Agregue agua suficiente para hacer una masa ligeramente delgada.
3. Ponga 1/2 taza de mezcla de hotcake en un comal o sartén de teflón caliente, dejando que se extienda a aproximadamente 6 pulgadas. Cueza el hotcake hasta que los bordes estén secos. Volteeo y cuezalo hasta que esté bien cocido.
  4. Repita el paso 3, hasta que todos los hotcakes estén cocidos.
  5. Ponga 1/4 taza de mezcla de moras en el centro de cada hotcake. Enróllelo y póngalo en el plato para servir.
  6. Rocíe cada hotcake con la mezcla restante de moras. Ponga encima de cada hotcake 1 cucharada o yogur de vainilla, si desea. Sirvalos.

**SUGERENCIA PARA SERVIR**

En vez de moras, use manzanas, peras o nectarinas en rebanadas.

**PREPARACIÓN**

1. Caliente una sartén de teflón a fuego mediano. Agregue los vegetales y el orégano. Revuélvalo. Reduzca el fuego a fuego bajo. Tape la sartén y cueza los vegetales hasta que estén blandos, unos 3 minutos, sazónelos ligeramente con sal, si desea. Póngalos a un lado.
2. Para cada tortilla de huevo, bata 1 huevo con 1 cucharada de leche.
3. Rocíe una sartén de 6 pulgadas con el aceite en aerosol para cocinar. Caliente la sartén sobre fuego medio. Agregue la mezcla de los huevos. Cuezala hasta que casi esté lista, levantando suavemente los bordes y dejando que el huevo no cocido escorra bajo la parte cocida.
4. Ponga 1/2 taza de la mezcla de vegetales y 2 cucharadas de requesón sobre la mitad del huevo cocido. Doble la otra mitad del huevo sobre los vegetales y el requesón. Tape la sartén y cueza el huevo hasta que el requesón empiece a derretirse.
5. Repita los pasos 2, 3 y 4 para las tortillas de huevo restantes.
6. Sirva cada tortilla de huevo con dos tortillas de maíz.

(corte)

**Desayuno**

## Crepa de Frutas



*Rinde 4 porciones  
1 crepa por porción*

**INGREDIENTES**

- 1 taza de duraznos enlatados, cortados en rebanadas y oscurecidos
- 1/2 taza de las moras que usted prefiere tal como moras rojas, arándanos o fresas
- 1/2 taza de plátanos, cortados en rebanadas
- 4 tortillas de harina de 6 pulgadas
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1/4 de cucharadita de canela en polvo

**PREPARACIÓN**

1. Ponga 1/4 de taza de duraznos, 2 cucharadas de moras y 2 cucharadas de plátanos en forma de una tira de 1 pulgada en el centro de cada tortilla.

Fibra Dietética: 3 g

(corte)

**Desayuno**

## Licudo de Uvas Rápido y Cremoso



*Rinde 4 porciones  
1 taza por porción*

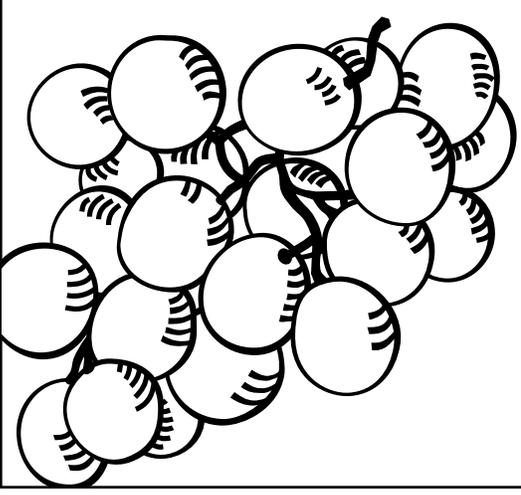
**INGREDIENTES**

- 2 tazas de uvas rojas o verdes sin semillas
- 2 plátanos pelados y cortados en rebanadas
- 2 naranjas peladas y cortadas en cuartos
- 12 a 16 cubos de hielo, machacados

**PREPARACIÓN**

1. Ponga las uvas, los plátanos, las naranjas y el hielo en el vaso de una licuadora.
2. Licúe bien. Sírvalo.

Fibra Dietética: 4 g



(corte)

(corte)

(doble)

(corte)

**Almuerzo**


# Tortas de Pollo

*Rinde 4 porciones*  
*1 torta por porción*

**INGREDIENTES**

- 1 1/2 libras de piezas de pollo, sin piel
- 1 lata de 15 onzas de frijoles pintos con bajo contenido de sodio
- 4 boillitos o piezas de pan francés
- 2 tazas de lechuga orejona o romana, picada
- 1/2 taza de rábanos cortados en rebanadas delgadas
- 8 rebanadas delgadas de cebolla blanca
- 1 taza de salsa fresca
- Queso añejo desmenuzado o queso Monterey Jack rallado, *opcional\**

**PREPARACIÓN**

1. Ponga el pollo en una olla grande. Cúbralo con agua. Caléntelo hasta que hierva, a fuego alto. Reduzca el fuego a fuego medio-bajo.

(corte)

**Almuerzo**


# Sopa de Albóndigas

*Rinde 4 porciones*  
*1 1/2 tazas por porción*

**INGREDIENTES**

- 6 tazas de agua
- 1/3 taza de arroz
- 3 cubos de caldo con sabor de carne de res o de pollo, o 1 cucharada de polvo para caldo con bajo contenido de sodio
- 4 ramitas de orégano fresco, finamente picadas o 1 cucharada de orégano seco
- 8 onzas de pavo, carne de res o pollo molido, bajo en grasa (90% bajo en grasa, 10% grasa)
- 1 tomate, finamente picado
- 1/2 cebolla, finamente picada
- 1 huevo grande
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 tazas de vegetales mixtos frescos (zanahorias, apio y brócoli)

(doble)

Cuézalo, sin tapa, hasta que el pollo esté bien cocido, unos 30 minutos. Escúrralo y déjelo enfriar. Desmenuce el pollo.

2. Mientras tanto, ponga los frijoles en una sartén pequeña. Cuézalos sobre fuego medio hasta que estén calientes. Machuque ligeramente los frijoles con un tenedor. Póngalos a un lado.
3. Corte a la mitad y a lo largo cada pieza de pan.
4. Divida el pollo, los frijoles, la lechuga, los rábanos y la cebolla uniformemente en cuatro porciones. Coloque una porción de cada ingrediente en la mitad inferior de cada pieza de pan. Póngales salsa encima. Si desea, adórnelas con queso. Ponga la otra mitad de la pieza de pan en la parte superior de cada torta. Sívalas.

**SUGERENCIA PARA COCINAR**

Los frijoles pueden ser calentados en un horno de microondas a temperatura ALTA 1 a 2 minutos.

**PREPARACIÓN**

1. En una olla grande, combine el agua, el arroz, los cubos de caldo y el orégano. Caliente la olla hasta que hierva, a fuego alto. Revuelva para disolver los cubos o el polvo de caldo. Reduzca el fuego a fuego bajo y déjelo cocinar.
2. Mientras tanto, en un tazón grande, mezcle la carne molida, el tomate, la cebolla, el huevo y la sal. Forme 24 albóndigas grandes.
3. Agregue las albóndigas a la mezcla de caldo. Cuézalas 20 minutos.
4. Agregue los vegetales. Cúeza la sopa 10 a 15 minutos o hasta que las albóndigas estén cocidas y el arroz y los vegetales estén blandos. Sívala.

**SUGERENCIA PARA COCINAR**

La Sopa de Albóndigas es deliciosa recalentada, pero es posible que tenga que agregar agua o caldo porque el arroz absorbe el líquido.

(corte)

(corte)

(doble)

(corte)

**Almuerzo**

## Ensaladas de Nopales


**INGREDIENTES**

*Rinde 4 porciones*  
1/2 tazas por porción

- 1 taza de pencas de nopal limpias y finamente picadas o 1 frasco de 14 onzas de nopales, escurridos y enjuagados
- 1 cebolla blanca pequeña, cortada en tajadas delgadas
- 1 chile serrano, finamente picado
- 3 cucharadas de vinagre de sidra
- Una pizca de sal, opcional\*
- 1 lechuga romana pequeña, picada
- 1 tomate, finamente picado
- 2 rábanos, cortados en rebanadas delgadas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- Queso fresco desmenuzado o queso mozzarella rallado como guarnición, opcional\*

\*No se ha incluido en el análisis nutricional

**Almuerzo**

## Licuada Tropical


**INGREDIENTES**

*Rinde 1 porción*  
1 1/2 tazas por porción

- 1/2 taza de leche baja en grasa (1%)
- 1/2 taza de yogur natural sin grasa
- 1/2 taza de mango o piña picada
- 1 cucharada de azúcar
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla o de coco
- 5 cubos de hielo

**PREPARACIÓN**

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licúelos hasta que la mezcla sea cremosa. Sirvalo.

Grasa Saturada: 1 g  
Colesterol: 7 mg  
Sodio: 157 mg  
Fibra Dietética: 1 g

(corte)

(corte)

(doble)

**Almuerzo**
**PREPARACIÓN**

1. En un tazón mediano, mezcle los nopales, la cebolla, el chile y el vinagre. Agregue sal, si desea. Déjelos reposar 15 a 30 minutos.
2. Ponga la lechuga en un plátón. Colóquele encima la mezcla de nopales marinados, tomate, rábanos y cilantro. Adórnela con una guarnición de queso fresco o queso mozzarella, si desea. Sirvala.

**Almuerzo**

## Vegetales Variados con

### Aderozo de Salsa

**INGREDIENTES**

*Rinde 4 porciones*  
1 taza de vegetales y  
1/2 taza de aderezo  
por porción

- 2 zanahorias, cortadas en tiras de 3 pulgadas
- 2 tallos de apio, cortados en tiras de 3 pulgadas
- 1/2 jicama, pelada y cortada en tiras de 3 pulgadas
- 1 manojito de rábanos, sin rabo
- 6 cebollas verdes, sin rabo
- 1 taza de crema agria sin grasa
- 1 taza de salsa fresca

**PREPARACIÓN**

1. Acomode los vegetales en un plátón
2. En un tazón pequeño, mezcle la crema agria y la salsa. Sirvalos.

Grasa Saturada: 0 g  
Colesterol: 2 mg  
Sodio: 247 mg  
Fibra Dietética: 7 g

(corte)

(corte)

(corte)

**Almuerzo**

## Ensalada Marinada Californiana



*Rinde 0 porciones*  
1 taza por porción

**INGREDIENTES**

- Información nutricional por porción**
- |                  |       |
|------------------|-------|
| Calorías:        | 83    |
| Carbohidrato:    | 14 g  |
| Proteína:        | 3 g   |
| Grasa Total:     | 3 g   |
| Grasa Saturada:  | 0 g   |
| Colesterol:      | 0 mg  |
| Sodio:           | 24 mg |
| Fibra Dietética: | 8 g   |
- INGREDIENTES**
- 3 nectarinas, picadas
  - 1/2 libra de champiñones frescos cortados en cuartos
  - 1 taza de tomates pequeños (cherry tomatoes) cortados a la mitad
  - 1/2 taza de aceitunas descorazonadas, opcional
  - 1/3 taza de cebollas verdes, picadas
  - 1 lata de 8 onzas de corazones de alcachofas en lata
  - 1 cucharada de aceite vegetal
  - 1/4 taza de jugo de limón
  - 1/4 cucharadita de azúcar
  - 1 cucharadita de artemisa, desmenuzada
  - 1/2 cucharadita de tomillo

*Receta cortesía de California Tree Fruit Agreement*

(corte)

**Almuerzo**

## Peras con Arroz Moreno



*Rinde 0 porciones*  
1 taza por porción

**INGREDIENTES**

- Información nutricional por porción**
- |                  |       |
|------------------|-------|
| Calorías:        | 238   |
| Carbohidrato:    | 39 g  |
| Proteína:        | 4 g   |
| Grasa Total:     | 8 g   |
| Grasa Saturada:  | 1 g   |
| Colesterol:      | 0 mg  |
| Sodio:           | 21 mg |
| Fibra Dietética: | 6 g   |
- INGREDIENTES**
- 3 cucharadas de jugo de limón
  - 2 cucharaditas de ajo, picado
  - 1/4 cucharadita de jengibre en polvo
  - 1/4 cucharadita de pimienta negra
  - 2 peras, cortadas en cubitos
  - 3 1/2 tazas de arroz moreno cocido
  - 1/2 taza de cebollas verdes, picadas
  - 1/2 taza de zanahorios, ralladas
  - 1/2 taza de apio, picado
  - 3 cucharadas de aceite vegetal

*Receta cortesía de California Tree Fruit Agreement*

(corte)

(corte)

(doble)

(doble)

**PREPARACIÓN**

- En un tazón grande, mezcle las nectarinas, champiñones, tomates, aceitunas y cebollas verdes.
- Escurre el líquido de las alcachofas y resérvelo.
- Agregue las alcachofas a la ensalada.
- En un jarro o frasco, mezcle el líquido de las alcachofas con el resto de los ingredientes. Sacuda bien y vierta sobre la ensalada.
- Sívala inmediatamente o enfríe en el refrigerador durante 2 horas para un mejor sabor.

**PREPARACIÓN**

- En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el ajo, el jengibre y la pimienta negra. Agregue las peras y reserve a un lado.
- En un tazón grande, mezcle el arroz moreno con el resto de los ingredientes. Incorpore poco a poco las peras.
- Sívalas inmediatamente o enfríe en el refrigerador.


**Bocadillos**

## Chilaquiles Rápidos



*Rinde 4 porciones*  
1 taza por porción

**INGREDIENTES**

- 2 tazas de salsa fresca
- 4 tazas de tortilla en trozos, sin sal y horneados (baked, unsalted tortilla chips)
- 1/2 taza de queso fresco desmenuzado o queso Monterey Jack rallado
- 1/2 taza de cebolla blanca picada
- Jugo de lima a gusto

*Rinde 2 porciones*  
1 1/2 tazas por porción

**INGREDIENTES**

- 1 1/2 tazas de fresas, sin rabo
- 2 tazas de leche baja en grasa (1%)
- 2 cucharadas de azúcar

**Información nutricional por porción**

Calorías:	184
Carbohidrato:	32 g
Proteína:	9 g
Grasa Total:	3 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	10 mg
Sodio:	124 mg
Fibra Dietética:	3 g

**PREPARACIÓN**

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licúe bien. Sirvalo.

**SUGERENCIAS PARA SERVIR**

Para obtener un licuado espumoso use fresas congeladas.


**Bocadillos**

## Taquitos


**INGREDIENTES**

- Rinde 4 porciones*  
3 taquitos por porción
- 2 tazas de vegetales congelados, (chicharos, zanahorias y elote), descongelados
  - 1/3 taza de queso desmenuzado o queso Monterey Jack rallado
  - 12 tortillas de maíz calientes
  - 2 cucharaditas de aceite vegetal
  - 2 tazas de salsa fresca
  - 1/2 aguacate, picado

**PREPARACIÓN**

1. Caliente el horno a 450° F.
2. En un tazón mediano, mezcle los vegetales y el queso. Ponga 1/4 taza de la mezcla de vegetales y queso en el centro de cada tortilla. Enróllela apretadamente.



(doble)



(corte)

**Bocadillos**

# Quesadillas de Vegetales



(doble)

*Rinde 4 porciones  
1 quesadilla por  
porción*

**INGREDIENTES**

- 1 zanahoria grande, rallada
- 1 calabacita, rallada
- 8 tortillas de harina
- $\frac{3}{4}$  taza de queso fresco desmenuzado o queso Monterey Jack rallado
- Salsa picante, a gusto

**PREPARACIÓN**

1. En un tazón pequeño, mezcle la zanahoria y la calabacita.
2. Ponga  $\frac{1}{2}$  taza de la mezcla de vegetales sobre cada una de cuatro tortillas. Ponga encima de cada tortilla 3 cucharadas de queso. Rocíela con salsa picante al gusto. Cúbrela con una segunda tortilla.

(corte)

**Bocadillos**

# Agua de melón



(doble)

*Rinde 4 porciones  
 $\frac{3}{4}$  taza por porción*

**INGREDIENTES**

- 2 tazas de melón picado (melón de castilla, melón blanco o sandía)
- 2 tazas de agua fría

**PREPARACIÓN**

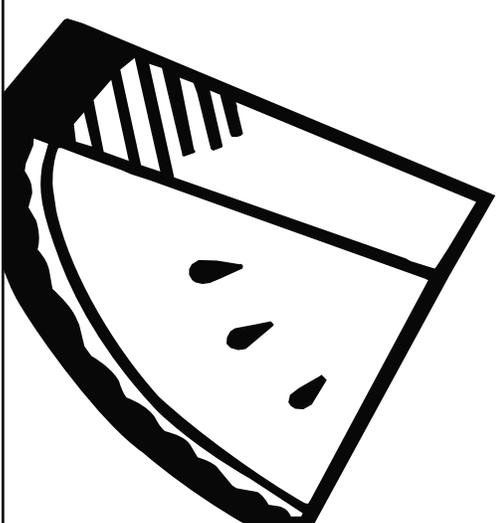
1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licúe bien. Sirvala.

**SUGERENCIAS PARA SERVIR**

Para obtener una bebida estilo raspado ponga 10 cubos de hielo junto con el melón en la licuadora.

**Información nutricional por porción**

Calorías:	28
Carbhidrato:	7 g
Proteína:	1 g
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	8 mg
Fibra Dietética:	1 g



(corte)

(corte)

(corte)

Cena

## Enchiladas de Vegetales con Pollo



Rinde 4 porciones  
2 enchiladas por porción

### Información nutricional por porción

Calorías:	449
Carbhidrato:	49 g
Proteína:	41 g
Grasa Total:	11 g
Grasa Saturada:	4 g
Colesterol:	94 mg
Sodio:	501 mg*
Fibra Dietética:	11 g

\*No satisface el criterio de 5 al Día.

### INGREDIENTES

- 1 1/4 libras de piezas de pollo sin piel
- 1 lata de 19 onzas de salsa roja o verde para enchiladas
- 8 tortillas de maíz, calientes
- 2 tazas de vegetales frescos o congelados (elote, ejotes y zanahorias)
- 1/2 taza de queso fresco desmenuzado o queso Monterey Jack rallado

### PREPARACIÓN

1. Ponga el pollo en una olla grande. Cúbralo con agua. Calientelo hasta que hierva, a fuego alto. Reduzca el fuego a fuego medio-bajo. Cueza el pollo, sin tapa, hasta que esté bien cocido, unos 30 minutos. Escúrralo y déjelo enfriar. Desmenuce el pollo.

(doble)

2. Caliente el horno a 350° F.

3. Ponga 1 taza de salsa para enchiladas en un tazón poco profundo.

4. Remoje una tortilla caliente en la salsa. Ponga 1/2 taza de vegetales, 1 cucharada de queso y 1/2 taza de pollo a lo largo del centro de la tortilla. Enrolle la tortilla. Colóquela en un recipiente para hornear.

5. Repita el paso 4 hasta que todas las enchiladas estén en el recipiente. Tapelo y hornée 20 a 30 minutos o hasta que estén totalmente calientes.

6. Mientras tanto, en una sartén pequeña, caliente la salsa para enchiladas restante (1 1/4 tazas) sobre fuego medio. Ponga la salsa sobre las enchiladas cocidas. Sirvalas.

(corte)

Cena

## Flan con fruta



### INGREDIENTES

- Rinde 4 porciones  
1 flan pequeño y 1/2 taza de fruta por porción
- Información nutricional por porción**
- |                  |       |
|------------------|-------|
| Calorías:        | 218   |
| Carbhidrato:     | 48 g  |
| Proteína:        | 4 g   |
| Grasa Total:     | 2 g   |
| Grasa Saturada:  | 1 g   |
| Colesterol:      | 5 mg  |
| Sodio:           | 70 mg |
| Fibra Dietética: | 1 g   |
- 1 paquete de 3 onzas de mezcla para flan
  - 2 tazas de leche baja en grasa (1%)
  - 1/4 taza de azúcar
  - 2 cucharadas de agua
  - 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
  - 1 cucharadita de cáscara de naranja o limón rallada
  - 1 taza de fresas, sin rabo, y cortadas en la mitad
  - 1/2 taza de uvas verdes cortadas a la mitad
  - 1/2 taza de mango, finamente picado

### PREPARACIÓN

1. Prepare el Flan según las indicaciones del paquete, usando leche baja en grasa (1%).
2. Ponga la mezcla de flan en cuatro moldes individuales. Refrigérelos 1 hora o hasta que el flan esté cuajado.
3. En una cacerola gruesa, disuelva el azúcar en agua sobre fuego medio. Cuezála, revolviendo constantemente, 5 minutos. Incorpore el extracto de vainilla y la cáscara de naranja o limón rallada. Déjela enfriar un poco.
4. Ponga las fresas, las uvas y el mango en un tazón mediano. Incorpore el jarabe de azúcar tibia. Déjelo reposar por lo menos 20 minutos o refrigérela hasta servirlo.
5. Para servirlo, desmolda cada flan. Ponga 1/2 taza de fruta alrededor de cada porción.

(corte)

(corte)

(doble)

(corte)

**Cena**

## Papas Salteadas



*Rinde 4 porciones*  
*1 taza por porción*

**INGREDIENTES**

4 tazas de agua

2 papas grandes, bien talladas y picadas

2 cucharaditas de aceite vegetal

1 pimentón, finamente picado

1 taza de elote enlatado, escurrido

1 tomate, picado

1/2 cucharadita de orégano seco

Sal y pimienta, opcional\*

1/4 taza de queso añejo desmenuzado o queso Monterey Jack rallado

**PREPARACIÓN**

1. En una sartén, caliente el agua hasta que hierva, a fuego alto.

Agregue las papas. Cuézalas hasta que estén suaves y un poco

\*No se ha incluido en el análisis nutricional.

(doble)

(corte)

**Cena**

## Brochetas de Pollo a la Parrilla



*Rinde 4 porciones*  
*2 brochetas por porción*

**INGREDIENTES**

8 grandes brochetas metálicas o de madera\*

2 tazas de uvas

3/4 libra de pechuga de pollo cocido sin piel, cortado en cubos de 1 pulgada

1 cucharada de aceite vegetal

1/4 taza de jugo de lima

1 cucharada de chile rojo martejado

**PREPARACIÓN**

1. En cada brocheta, alterne 1/4 taza de uvas sin semilla con tres cubos de pollo.

2. Aplique aceite vegetal ligeramente a cada brocheta. Rocíelas con jugo de lima y el chile rojo.

3. Aseles a la parrilla o en horno 5 a 8 minutos. Sirvalas.

\* Si usa brochetas de madera, remójelas 10 minutos en agua fría antes de ensamblarlas y cocinarlas.

(corte)

(corte)

**Cena**

## Frijoles Rápidos con Chiles Verdes

*Rinde 4 porciones*  
*1/2 taza por porción*

**INGREDIENTES**

1 lata de 15 onzas de frijoles negros con bajo contenido de sodio

1 lata de 4 1/2 onzas de chiles verdes picados

2 cebollas verdes, sin rabo y finamente picadas

1/4 taza de cilantro fresco picado

**PREPARACIÓN**

1. En una cacerola mediana, mezcle los frijoles, los chiles verdes y las cebollas verdes. Cueza sobre fuego medio 5 minutos.

2. Adorne la mezcla de frijoles con cilantro. Sirvalos.

Información nutricional por porción

Calorías: 162

Carbohidrato: 30 g

Proteína: 10 g

Grasa Total: 1 g

Grasa Saturada: 0 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 377 mg

Fibra Dietética: 8 g

(corte)

(corte)

**Cena**

## Sopa Sabrosa de Frijoles y Vegetales


**INGREDIENTES**

<i>Rinde 8 porciones 2 tazas por porción</i>	<i>1/2</i>	<i>taza de CADA UNA de frijoles rosados secos, lentejas secas, frijoles negros secos, chicharos amarillos, frijoles bayos secos y frijoles oji negros secos</i>
<b>Información nutricional por porción</b>	<b>8</b>	<b>tazas de agua</b>
Calorías:	330	<b>1</b> <i>pernil de jamón ahumado (aproximadamente 1/2 libra)</i>
Carbohidrato:	54 g	<b>1</b> <i>cucharadita de CADA UNA de albahaca seca, romero seco, mejorana seca y chile rojo machacado</i>
Proteína:	23 g	<b>1/2</b> <i>cucharadita de sal y 1/2 de pimienta negra</i>
Grasa Total:	4 g	<b>1</b> <i>hoja de laurel</i>
Grasa Saturada:	2 g	<b>1</b> <i>taza de cebolla, picada</i>
Colesterol:	15 mg	<b>1/2</b> <i>taza de zanahorias, picadas</i>
Sodio:	470 mg	<b>1/2</b> <i>taza de apio, picado</i>
Fibra Dietética:	13 g	<b>2</b> <i>latas de tomates de 14 1/2 onzas, con su líquido</i>
		<b>1</b> <i>lata de salsa de tomate de 8 onzas</i>

**Cena**

## Pizza de tortilla


**INGREDIENTES**

<i>Rinde 6 pizzas 1 pizza por porción</i>	<b>12</b>	<b>tortillas pequeñas de maíz o harina</b>
<b>Información nutricional por porción</b>	<b>1</b>	<b>lata de 16 onzas de frijoles refritos</b>
Calorías:	240	<b>1/4</b> <i>taza de cebolla, picada</i>
Carbohidrato:	42 g	<b>2</b> <i>onzas de chiles verdes, picados en cuadrillos, frescos o enlatados</i>
Proteína:	10 g	<b>6</b> <i>cucharadas de salsa roja para tacos</i>
Grasa Total:	5 g	<b>3</b> <i>tazas de vegetales picados, como brócoli, champiñones, espinaca y pimentón</i>
Grasa Saturada:	2 g	<b>1/2</b> <i>taza (2 onzas) de queso mozzarella parcialmente descremado y rallado</i>
Colesterol:	10 mg	<b>1/2</b> <i>taza de cilantro, picado (opcional)</i>
Sodio:	470 mg	
Fibra Dietética:	8 g	

(doble)

**PREPARACIÓN**

- Lave con agua fría los frijoles rosados secos, las lentejas, los frijoles negros, los chicharos amarillos, los frijoles bayos y los frijoles oji negros. Ponga todos los frijoles, las lentejas y los chicharos en un tazón grande, y cubra completamente con agua, hasta 2 pulgadas por sobre la mezcla. Tápelos y déjelos reposar durante 8 horas, después escurralos.
  - Ponga la mezcla de frijoles, lentejas y chicharos escurridos en una olla grande junto con el agua y el jamón y hierva. Agregue los condimentos, la cebolla, las zanahorias, el apio, los tomates y la salsa de tomate. Tápela, reduzca a fuego bajo y cuézala por 2 horas. Retire la tapa y cocine durante 1 hora.
  - Retire la hoja de laurel. Retire el pernil de jamón de la sopa. Separe la carne del hueso y desmenúce la carne con dos tenedores. Vuelva la carne a la sopa. Sirva inmediatamente la sopa.
- SUGERENCIAS PARA SERVIR**
- Para más color, sabor y porciones de vegetales, agregue a la sopa chiles y/o pimentones.

(doble)

**PREPARACIÓN**

- Con una brochita mojada pásese agua a un lado de cada tortilla. Junte dos tortillas uniendo los lados mojados y formando una base gruesa para cada pizza. Repita hasta completar 6 bases de pizza.
- Con la brochita, pase un poco de aceite o margarina por encima de ambos lados de la base de pizza. Dore ambos lados en una sartén caliente. Repita con las demás tortillas y póngalas a un lado.
- Caliente los frijoles refritos, la cebolla picada y la mitad del chile picado en una olla mediana, removéndoles de vez en cuando. Retire la olla del fuego.
- Úntele aproximadamente 1/3 taza de la mezcla de frijoles a las tortillas. Para cada pizza, rocíe 1 cucharada de salsa para tacos y cubra con 1/2 taza de vegetales picados, 1 cucharadita de chiles picados y 1 cucharada de queso rallado.
- Ponga nuevamente la pizza en la sartén y caliente hasta derretir el queso. Puede agregar cilantro, si desea. Sirva inmediatamente.

(corte)

(corte)

(corte)

**Cena**


## Sofrito de Vegetales y Pollo

Rinde 0 porciones  
1 1/2 tazas por  
porción

**INGREDIENTES**

- 3/4 libra de pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel, cortadas en tiras delgadas
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 10 tazas de vegetales frescos o congelados, como brócoli, chicharos asidricos, repollo rallado, pimentón picado, cebolla picada, champiñones en rebanadas y jicama picada
- Salsa para sofreír\*  
3 tazas de arroz cocido y caliente

(corte)

**Celebración**

## Pollo en Mole con Vegetales


**INGREDIENTES**

- Rinde 0 porciones  
1 pizza de pollo, 1/2 taza de mole y 3/4 taza de vegetales por porción
- 3 libras de piernas y muslos de pollo, sin piel
- 3 tazas de caldo de pollo en lata, con bajo contenido de sodio
- 6 chiles guajillos secos, sin semillas
- 6 tomatillos, sin cáscara, lavados y picados
- 1 cebolla, picada
- 5 dientes de ajo, pelados
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 3 tazas de agua
- 4 chayotes, pelados y picados
- 3/4 libras de ejotes, recortados

Calorías: 313  
Carbohidrato: 23 g  
Proteína: 33 g  
Grasa Total: 10 g  
Grasa Saturada: 3g  
Colesterol: 87 mg  
Sodio: 345 mg  
Fibra Dietética: 9 g

(corte)

(doble)

**\* Salsa para Sofreír**

- 3 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada de vinagre de arroz o de sidra
- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí
- 2 cucharaditas de maicena

En un recipiente pequeño, mezcle los ingredientes de la salsa.

**PREPARACIÓN**

1. Sofría el pollo y el ajo hasta que se doren en una sartén grande con aceite caliente.
2. Agregue los vegetales, cubra y cocine por 5 minutos (o más si los vegetales están congelados), revolviendo de vez en cuando. Cocine hasta que los vegetales estén tiernos pero todavía crujientes.
3. Agregue la salsa y mezcle. Cocine hasta que la salsa quede espesa.
4. Sirva sobre arroz caliente.

**PREPARACIÓN**

1. Ponga el pollo y el caldo en una olla grande. Calientelo hasta que hierva, a fuego alto. Reduzca el fuego a fuego bajo. Cúezalo, sin tapa, por 30 minutos.
2. En una sartén grande, tueste los chiles sobre fuego bajo, volteándolos frecuentemente, hasta que cambien de color y despidan una fragancia. Incorpore los tomatillos, la cebolla, el ajo, el comino y 1 taza de agua. Calientalo hasta que hierva, a fuego alto. Cúezalo, sin tapa, por 5 minutos. Retire la sartén del fuego. Déjelo enfriar.
3. Ponga la mezcla de chile-tomatillo (mole) en una licuadora. Licúe bien.
4. Regrese la mezcla molida a la sartén. Cúezala sobre fuego medio, revolviendo de tanto en tanto, hasta que se espese, unos 5 minutos.
5. Incorpore el mole ya espesado en el pollo y el caldo. Cúezalo, sin tapa, por 15 minutos.
6. Mientras tanto, en una cacerola mediana, caliente 2 tazas de agua hasta que hiervan, a fuego alto. Agregue los chayotes y los ejotes. Cúezalos 5 minutos. Escúrralos. Sirvalos con el pollo y el mole.

(doble)

(corte)

(corte)

**Celebración**

# Arroz a la Mexicana



**Rinde 6 porciones**  
1 taza por porción

**INGREDIENTES**

*Aceite en aerosol para cocinar*

1 taza de arroz

1 cebolla amarilla mediana, picada

1 diente de ajo, picado

2 tazas de agua caliente

2 cubos de caldo de pollo con bajo contenido de sodio

1 lata de 8 onzas de salsa de tomate

<sup>3</sup>/<sub>3</sub> tazas de vegetales congelados (chicharos y zanahorias)

2 cucharadas de cilantro fresco picado

Calorías: 185  
Carbohidrato: 39 g  
Proteína: 6 g  
Grasa Total: 1 g  
Grasa Saturada: 0 g  
Colesterol: 0 mg  
Sodio: 284 mg  
Fibra Dietética: 4 g

(doble)

**PREPARACIÓN**

1. Rocíe ligeramente una cacerola grande con aceite en aerosol para cocinar.

2. Agregue el arroz a la cacerola. Cuézalo sobre fuego medio, revolviendo de tanto y tanto, hasta que esté ligeramente dorado. Incorpore la cebolla y el ajo. Cuézalo 2 a 3 minutos. Agregue el agua caliente, los cubos de caldo y la salsa de tomate, revolviendo hasta que se disuelvan los cubos de caldo. Reduzca el fuego a fuego bajo. Tape la cacerola y cuézalo 20 minutos.

3. Agregue los vegetales congelados. Tape la cacerola y cuézalo 10 minutos adicionales o hasta que toda la humedad haya sido absorbida.

4. Adorne el arroz con cilantro. Sirvalo.

(corte)

**Celebración**

# Crepas de Tortilla con Fruta Fresca



**Rinde 6 porciones**  
1 crepa de tortilla y  
1/2 taza de fruta por  
porción

**INGREDIENTES**

<sup>1</sup>/<sub>4</sub> taza de azúcar morena

Jugo de 1 lima

1 canasita de fresas, sin rabo y en rebanadas

2 plátanos, sin cáscara y en rebanadas

6 tortillas de harina, calientes

<sup>3</sup>/<sub>4</sub> taza de queso ricota bajo en grasa

<sup>1</sup>/<sub>4</sub> cucharadita de canela en polvo

2 cucharaditas de margarina

Calorías: 279  
Carbohidrato: 47 g  
Proteína: 8 g  
Grasa Total: 7 g  
Grasa Saturada: 2 g  
Colesterol: 9 mg  
Sodio: 263 mg  
Fibra Dietética: 3 g

(doble)

**PREPARACIÓN**

1. En un tazón grande, disuelva el azúcar morena en jugo de lima. Incorpore la fruta. Póngalo a un lado.

2. Unte la mitad de cada tortilla caliente con 2 cucharadas de queso ricota. Rocíe la canela sobre el queso ricota. Doble la tortilla a la mitad.

3. Caliente la margarina en una sartén de teñón sobre fuego medio, hasta que se derrita. Agregue dos tortillas dobladas. Cuézalas, volteándolas una vez, hasta que estén totalmente calientes. Cámbielas a un plátón o a platos para postre individuales. Repita los pasos con las tortillas restantes.

4. Ponga <sup>1</sup>/<sub>2</sub> taza de fruta alrededor de cada tortilla. Sirvalas.

(corte)

(corte)

 (corte)

**Celebración**

## Platón de Frutas Tropicales



*Rinde 0 porciones*  
1 taza por porción

**INGREDIENTES**

- 1 lata de 20 onzas de rebanadas de piña, cortadas a la mitad
- 1 papaya pequeña, pelada y cortada en tajadas
- 1 mango, pelado y en rebanadas
- 1 canasta grande de fresas, sin rabo
- Jugo de 1 lima

**Información nutricional por porción**

Calorías:	87
Carbohidrato:	22 g
Proteína:	1 g
Grasa Total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Coolesterol:	0 mg
Sodio:	5 mg
Fibra Dietética:	4 g

**PREPARACIÓN**

1. Acomode la piña, la papaya, el mango y las fresas en un platón para servir.
2. Rocíe el jugo de lima sobre la fruta. Sírvala.

 (corte)

**Celebración**

## Vegetales a la Parrilla

*Rinde 0 porciones*  
1 taza por porción

**INGREDIENTES**

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 3 camotes, cortados en rebanadas de 1 pulgada
- 3 elotes, cortados en trozos de 2 pulgadas
- 1 berenjena, cortada en rebanadas de 1/2 pulgada
- 12 cebollas verdes, sin rabo

**Información nutricional por porción**

Calorías:	177
Carbohidrato:	32 g
Proteína:	4 g
Grasa Total:	5 g
Grasa Saturada:	1 g
Coolesterol:	0 mg
Sodio:	20 mg
Fibra Dietética:	6 g

**PREPARACIÓN**

1. Mezcle el aceite y el ajo en un tazón grande. Agregue los vegetales y revuelva.
2. Ponga los vegetales en una sartén para asar en horno o parrilla. Cueza 10 minutos, voltee los dos veces, hasta que los vegetales estén blandos.
3. Ponga los vegetales en un platón. Sírvalos.

 (corte)

 (corte)

# ¡Coma 5 al Día para una Mejor Salud!

Una porción de fruta o vegetal es:

**1. 1/2 taza de frutas o vegetales frescos, congelados o enlatados\***

- 1 rebanada de sandía
- 6 rebanadas de duraznos enlatados
- 10 ejotes
- 6 fresas enteras
- 6 tallos de espárragos
- 8 zanahorias pequeñas

\*Fruta enlatada en jugo 100% natural.

**2. 1 fruta o vegetal de tamaño mediano**

- 2 zanahorias
- 1 tomate
- 9 ramitas de brócoli
- 1 elote
- 2 chabacanos
- 1 mango
- 20 uvas

**3. 1 taza de hojas verdes para ensalada**

**4. 1/4 taza de fruta seca**

**5. 3/4 taza (6 onzas) de jugo de fruta o vegetal 100% natural**

Para obtener más información acerca de 5 al Día y la actividad física, visítenos en [www.ca5aday.com](http://www.ca5aday.com) o llame al 1-888-328-3483.



# ¡Coma 5 al Día para una Mejor Salud!

Una porción de fruta o vegetal es:

**1. 1/2 taza de frutas o vegetales frescos, congelados o enlatados\***

- 1 rebanada de sandía
- 6 rebanadas de duraznos enlatados
- 10 ejotes
- 6 fresas enteras
- 6 tallos de espárragos
- 8 zanahorias pequeñas

\*Fruta enlatada en jugo 100% natural.

**2. 1 fruta o vegetal de tamaño mediano**

- 2 zanahorias
- 1 tomate
- 9 ramitas de brócoli
- 1 elote
- 2 chabacanos
- 1 mango
- 20 uvas

**3. 1 taza de hojas verdes para ensalada**

**4. 1/4 taza de fruta seca**

**5. 3/4 taza (6 onzas) de jugo de fruta o vegetal 100% natural**

Para obtener más información acerca de 5 al Día y la actividad física, visítenos en [www.ca5aday.com](http://www.ca5aday.com) o llame al 1-888-328-3483.

# Tabla de Frutas y Vegetales de Temporada

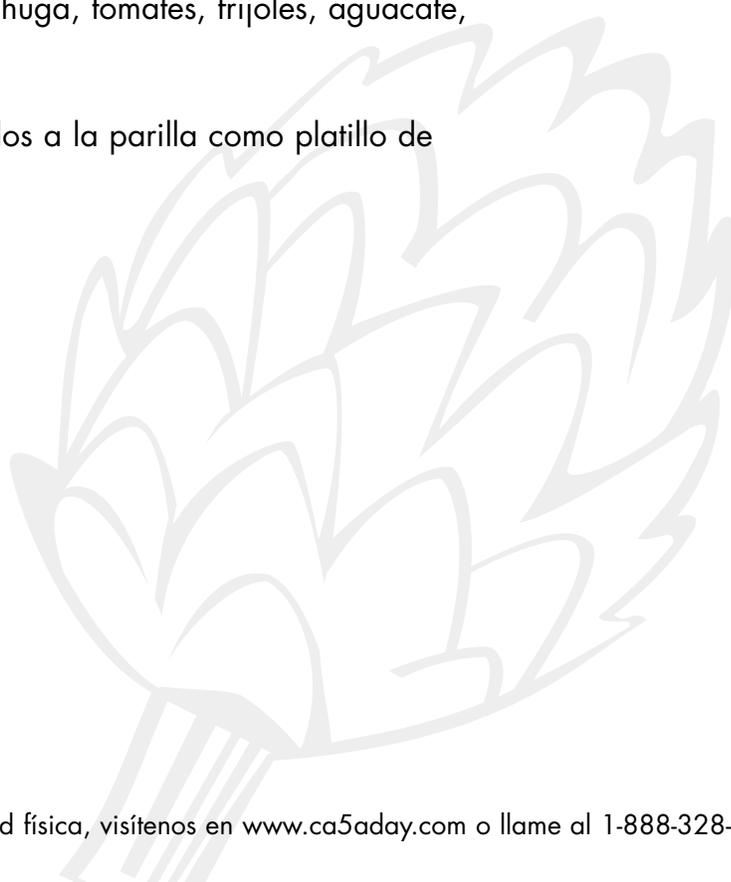
La Tabla de frutas y vegetales de temporada indica cuando las frutas y vegetales están disponibles durante el año.

<b>PRIMAVERA</b>	<b>OTOÑO</b>	<b>TODO EL AÑO</b>
ACELGA ALCACHOFA CHABACANO CHÍCHAROS CHIRIVÍAS ESPÁRRAGO FRESAS GUAYABA HOJAS VERDES DE BERZA MANGO NARANJA PAPAYA TORONJA	ACELGA CAMOTE CHAYOTE CHIRIMOYA CHIRIVÍAS COL DE BRUSELAS EJOTES HOJAS VERDES DE BERZA HOJAS VERDES DE MOSTAZA KIWI MANDARINA MELÓN NABO ÑAME PERA PÉRSIMO TORONJA UVAS	AGUACATE AJO APIO BERENJENA BETABELES BRÓCOLI CALABACITA CEBOLLA CEBOLLA VERDE CHAMPINOÑES CHILE COLIFLOR COL RIZADA ESPINACA FRUTA SECA JÍCAMA LECHUGA LIMA LIMÓN MANZANA NOPAL PAPA PEPINO PIMENTÓN PIÑA PLÁTANO RÁBANOS REPOLLO REPOLLO CHINO RUIBARBO TOMATE TOMATILLO ZANAHORIA
<b>VERANO</b>	<b>INVIERNO</b>	
ACELGA CALABAZA CEREZAS CHABACANO CHÍCHAROS CHIRIVÍAS CIRUELA DURAZNO EJOTES ELOTE FRESAS MANGO MELÓN MORAS NECTARINA OCRA PAPAYA PERA TORONJA UVAS	CHAYOTE CHIRIMOYA COL DE BRUSELAS GUAYABA HOJAS VERDES DE BERZA HOJAS VERDES DE MOSTAZA KIWI MANDARINA NABO NARANJA PERA	

## Coma Fuera de Casa al Estilo 5 al Día

*Comer suficientes frutas y vegetales en las comidas fuera de la casa puede ser difícil. Aquí le ofrecemos algunos consejos simples que le ayudarán a incorporar más frutas y vegetales cuando coma en un restaurante:*

- Comience su día de manera saludable con un plato de fruta fresca para el desayuno.
- Elija jugo de fruta o vegetal 100 por ciento natural.
- Pida una sopa de vegetales y una ensalada como acompañamiento para el almuerzo.
- Pida sándwiches o tortillas que incluyan varios vegetales, tales como lechuga, tomates, pimentones, chiles, pepinos u otros vegetales crudos.
- Pida pizzas vegetarianas para la cena con tres o más vegetales, tales como pimentones, cebollas y champiñones.
- Pida platillos sofritos que incluyan una buena porción de vegetales.
- Elija ensaladas de tacos con mucha lechuga, tomates, frijoles, aguacate, repollo y cebolla.
- Pida vegetales cocidos al vapor o asados a la parilla como platillo de acompañamiento.
- Pida fruta fresca para el postre.



# Coma en el Trabajo al Estilo 5 al Día

*Comer frutas y vegetales en el trabajo puede ser fácil y sabroso. Aquí le ofrecemos algunos consejos simples que le ayudarán a incorporar más frutas y vegetales cuando esté en su trabajo.*

## Lleve bocadillos de 5 al Día

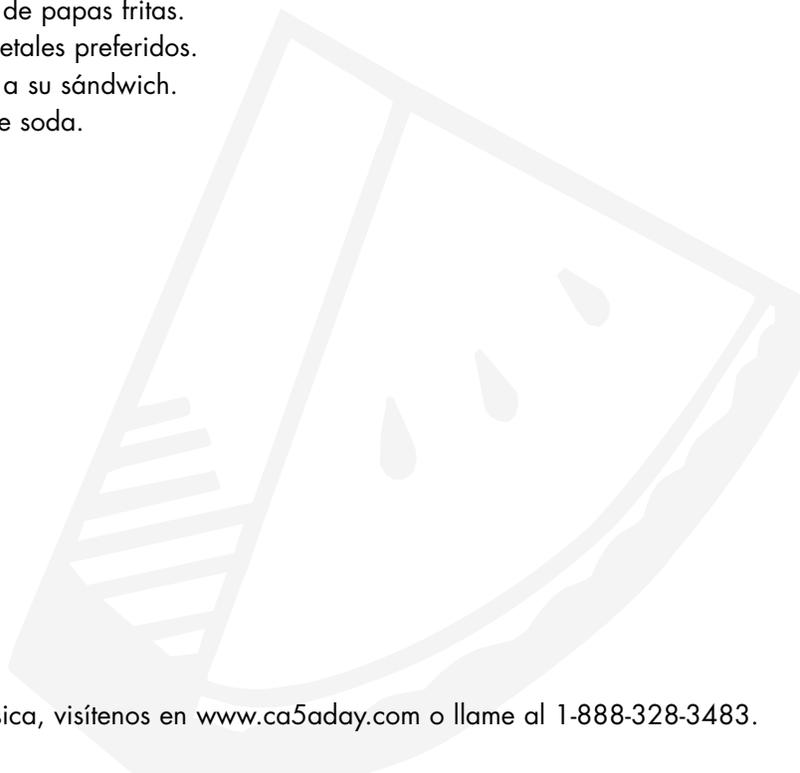
- Coma frutas secas, tales como chabacanos secos y pasas para un bocadillo de media mañana.
- Coma vegetales crujientes, tales como zanahorias pequeñas, apio y brócoli, para tener más energía a media tarde.
- Tome jugo de fruta o vegetal 100 por ciento natural en cualquier momento del día.

## Prepare un almuerzo saludable

- Lleve vegetales, tales como lechuga, tomate y cebolla para agregar a su sándwich.
- Agregue un pedazo de fruta, tal como plátano, ciruela o mango a su almuerzo.
- Coma vegetales cortados en pedazos en vez de chips.
- Mantenga un recipiente con vegetales y guárdelo en el estante superior de su refrigerador de modo que sea fácil agregarlos a su almuerzo.
- Lleve una ensalada grande con aderezo bajo en grasa.
- Lleve los vegetales cocinados que le hayan sobrado y rocíelos con jugo de limón.
- Lleve un recipiente con sopa de vegetales o guiso de vegetales.
- Agregue tortillas de maíz y salsa.

## Escoja frutas y vegetales en la cafetería

- Escoja vegetales crudos o cocidos al vapor en vez de papas fritas.
- Elija una ensalada sabrosa con muchos de sus vegetales preferidos.
- Agregue más lechuga, tomate, cebolla y aguacate a su sándwich.
- Pida jugo de fruta 100 por ciento natural en vez de soda.
- Elija fruta fresca para el postre.



# Pasos Fáciles para Abogar por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad

1. **Forme un grupo** de 5 a 10 personas que estén interesadas en abogar por 5 al Día y la actividad física en su comunidad. Sería ideal si pudiera continuar trabajando con miembros de la clase. Si esto no es posible, reúna a amigos, familiares, vecinos o compañeros de trabajo.
2. **Determine qué es lo que desea** abogar en su comunidad. Elija algo en su comunidad que podría aumentar el consumo de frutas y vegetales y algo que podría aumentar la actividad física.

*Aquí hay algunos ejemplos de cosas por las que usted puede abogar en su comunidad a fin de aumentar el consumo de frutas y vegetales:*

- Solicite que los restaurantes de comida rápida de su comunidad sirvan más frutas y vegetales a precios razonables.
- Exhorte a las tiendas de comestibles de su comunidad a que vendan frutas y vegetales de calidad a precios razonables.
- Solicite el establecimiento de un mercado al aire libre en su comunidad.
- Solicite la creación de un jardín comunitario en su vecindario de modo que usted y sus vecinos puedan cosechar sus propias frutas y vegetales.

*Aquí hay algunos ejemplos de cosas por las que usted puede abogar en su comunidad a fin de aumentar la actividad física:*

- Trabaje con los oficiales de la policía local para establecer una zona de caminata segura en su comunidad;
- Solicite que el Departamento de Transporte cree carriles para bicicleta en su comunidad de modo que usted y sus vecinos puedan andar en bicicleta de manera segura;
- Trabaje con las escuelas locales para establecer acceso a las facilidades de recreación, tales como gimnasios y/o canchas de fútbol fuera de las horas de operaciones y en los fines de semana.

- Trabaje con el Departamento de Parques y Recreación para mejorar las sendas de caminatas en su parque comunitario.

### 3. **Trabaje con su grupo para crear una declaración clara y concisa que resuma los problemas** con respecto a 5 al Día y la actividad física.

*Aquí hay ejemplos de declaraciones de problemas de 5 al Día:*

- Los restaurantes de comida rápida de nuestro vecindario no sirven frutas ni vegetales a precios razonables;
- La tienda de comestibles de nuestro vecindario no vende frutas ni vegetales de calidad a precios razonables;
- No hay un mercado al aire libre en nuestra comunidad.
- No hay un jardín comunitario en nuestro vecindario.

*Aquí hay ejemplos de declaraciones de problemas de la actividad física:*

- Nuestro vecindario no tiene áreas seguras donde podamos caminar con nuestros familiares y amigos.
- Nuestro vecindario no tiene carriles para bicicletas, lo que hace inseguro para nosotros andar en bicicleta.
- Nuestras escuelas locales no ofrecen acceso a las facilidades de recreación, tales como gimnasios y/o campos de fútbol fuera de las horas de operaciones y en los fines de semana.
- El sendero para caminatas en nuestro vecindario está lleno de basura de modo que es inseguro e incómodo para caminar.

Una vez que su grupo haya desarrollado la declaración del problema, asegúrese que todos los miembros del grupo estén de acuerdo con la declaración.

**4 Trabaje con su grupo para enumerar los pasos**

que se implementarán para resolver los problemas de 5 al Día y la actividad física en su comunidad. Una vez que el grupo haya terminado los pasos, asegúrese que todos los miembros del grupo estén de acuerdo con las soluciones.

**5. Invite a otras personas a su grupo** que puedan ayudar a solucionar los problemas de 5 al Día y la actividad física y que ayuden a abogar por sus soluciones, por ejemplo, líderes comunitarios, dueños de negocios locales y agencias gubernamentales locales.

**6. Informe a los individuos apropiados** acerca de los problemas de 5 al Día y la actividad física que su grupo quisiera solucionar. Asegúrese de comunicar claramente sus declaraciones de problemas y los pasos necesarios para solucionar los problemas.

*Con los ejemplos de los pasos 2 y 3, aquí hay algunos ejemplos de individuos apropiados para informar sobre los problemas de 5 al Día:*

- Dueños de restaurantes de comida rápida, Asociación de Restaurantes de California y funcionarios de la ciudad y/o del condado;
- Dueños de tiendas de comestibles, distribuidores y mayoristas locales de frutas y vegetales, granjeros locales y funcionarios de la ciudad y/o del condado;

- Funcionarios de la ciudad y/o del condado, granjeros locales y organizaciones agrícolas y representantes del Departamento de Alimentos y Agricultura de California.

- Representantes del Departamento de Parques y Recreación y de la Extensión Cooperativa de la Universidad de California.

*Con los ejemplos de los pasos 2 y 3, aquí hay algunos ejemplos de individuos apropiados para informar sobre los problemas de la actividad física:*

- Oficiales de la policía local y funcionarios de la ciudad y/o del condado;
- Representantes del Departamento de Transporte;
- Directores de las escuelas y el superintendente del distrito escolar;
- Representantes Departamento de Parques y Recreación.

Continúe hablando y abogando por sus soluciones de 5 al Día y la actividad física hasta que consiga un resultado razonable.

*Para obtener más ayuda a fin de abogar por 5 al Día y la actividad física en su comunidad, entre al sitio de Internet del Centro para la Planificación Cooperativa en*

*<http://www.connectccp.org>. Para obtener asistencia a fin de establecer un mercado al aire libre en su comunidad, visite <http://www.ams.usda.gov/farmersmarket/fedpro.htm>.*

# Evaluación Comunitaria de 5 al Día

## Acceso a Frutas y Vegetales

Esta evaluación ayudará a determinar qué está disponible en su comunidad y qué es necesario hacer a fin de tener acceso a frutas y vegetales de calidad. Vaya a caminar por su comunidad y complete la evaluación. Una vez que haya terminado la evaluación, usted puede utilizar la información para educar a sus amigos, familiares, vecinos y funcionarios locales sobre qué se necesita en su comunidad a fin de facilitar el consumo de frutas y vegetales.

### Instrucciones:

En cada pregunta marque "sí" si el recurso de 5 al Día está disponible en su comunidad; "sí pero hay algunos problemas" si el recurso de 5 al Día está disponible en su comunidad pero necesita algunas mejoras y "no" si no existe en su comunidad. Si su comunidad tiene el recurso de 5 al Día, utilice la siguiente escala de calificación para evaluar su condición general. Si su comunidad no tiene el recurso de 5 al Día, pase a la pregunta siguiente y deje el espacio en blanco en la escala de calificación.

### Escala de calificación:

1 = Mal    2 = Muchos problemas    3 = Algunos problemas    4 = Bien    5 = Muy bien    6 = Excelente

#### 1. ¿Hay un supermercado o tienda de comestibles en su comunidad?

- Sí       No
- Sí pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que apliquen)
  - Las frutas y los vegetales son muy caros
  - Las frutas y los vegetales son de mala calidad
  - La tienda no tiene una buena selección de frutas y vegetales
  - La tienda vende principalmente frutas y vegetales que no conozco
  - La tienda no acepta estampillas de alimentos ni cupones de WIC
  - No puedo caminar hasta la tienda ya que no está cerca de mi casa
  - Necesito un carro para ir a la tienda y no tengo uno
  - No puedo usar el transporte público para ir a la tienda
  - Otros problemas (por favor explique)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Calificación (circunde un número)

1      2      3      4      5      6

#### 2. ¿Hay un mercado al aire libre en su comunidad?

- Sí       No
- Sí pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que apliquen)
  - Las frutas y los vegetales son muy caros
  - Las frutas y los vegetales son de mala calidad
  - El mercado no tiene una buena selección de frutas y vegetales
  - El mercado vende principalmente frutas y vegetales que no conozco
  - El mercado no acepta estampillas de alimentos ni cupones de WIC
  - No puedo caminar hasta el mercado ya que no está cerca de mi casa
  - Necesito un carro para ir al mercado y no tengo uno
  - No puedo usar el transporte público para ir al mercado
  - Otros problemas (por favor explique)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Calificación (circunde un número)

1      2      3      4      5      6

**3. ¿Hay un remate o tianguis en su comunidad que venda frutas y vegetales?**

- Sí       No
- Sí pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que apliquen)
  - Las frutas y los vegetales son muy caros
  - Las frutas y vegetales son de mala calidad
  - El remate/tianguis no tiene una buena selección de frutas y vegetales
  - El remate/tianguis vende principalmente frutas y vegetales que no conozco
  - El remate/tianguis no acepta estampillas de alimentos ni cupones de WIC
  - No puedo caminar hasta el remate/tianguis ya que no está cerca de mi casa
  - Necesito un carro para ir al remate/tianguis y no tengo uno
  - No puedo usar el transporte público para ir al remate/tianguis
  - Otros problemas (por favor explique)

---



---

Calificación (circunde un número)

1      2      3      4      5      6

**4. ¿Hay una tienda de conveniencia en su comunidad que ofrezca frutas y vegetales?**

- Sí       No
- Sí pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que apliquen)
  - Las frutas y los vegetales son muy caros
  - Las frutas y los vegetales son de mala calidad
  - La tienda no tiene una buena selección de frutas y vegetales
  - La tienda vende principalmente frutas y vegetales que no conozco
  - La tienda no acepta estampillas de alimentos ni cupones de WIC
  - La tienda vende solamente jugo de frutas y vegetales
  - No puedo caminar hasta la tienda ya que no está cerca de mi casa
  - Necesito un carro para ir a la tienda y no tengo uno
  - No puedo usar el transporte público para ir a la tienda
  - Otros problemas (por favor explique)

---



---

Calificación (circunde un número)

1      2      3      4      5      6

**5. ¿Hay un jardín comunitario donde pueda cultivar sus propias frutas y vegetales?**

- Sí       No
- Sí pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que apliquen)
  - El jardín no tiene un horario flexible
  - El jardín no tiene espacio disponible
  - El jardín está lleno de basura
  - La tierra del jardín está contaminada
  - El jardín no está ubicado en una área segura
  - No puedo caminar hasta el jardín ya que no está cerca de mi casa
  - Necesito un carro para ir al jardín y no tengo uno
  - No puedo usar el transporte público para ir al jardín
  - Otros problemas (por favor explique)

---



---

Calificación (circunde un número)

1      2      3      4      5      6

**6. ¿Hay un banco de alimentos en su comunidad?**

- Sí       No
- Sí pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que apliquen)
  - El banco de alimentos no tiene un horario flexible
  - El banco de alimentos no ofrece una cantidad adecuada de frutas y vegetales
  - El banco de alimentos ofrece frutas y vegetales de mala calidad
  - El banco de alimentos no está en una área segura
  - No puedo caminar hasta el banco de alimentos ya que no está cerca de mi casa
  - Necesito un carro para ir al banco de alimentos y no tengo uno
  - No puedo usar el transporte público para ir al banco de alimentos
  - Otros problemas (por favor explique)

---



---

Calificación (circunde un número)

1      2      3      4      5      6

**7. ¿Hay restaurantes en su comunidad que ofrezcan opciones de frutas y vegetales en sus menús?**

- Sí       No
- Sí pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que apliquen)
  - Las opciones de frutas y los vegetales son limitadas
  - Los restaurantes cobran más caro el jugo de frutas o vegetales
  - Los restaurantes cobran más caro si uno cambia el acompañamiento por frutas o vegetales
  - Las frutas y vegetales son de mala calidad
  - Los restaurantes sólo sirven frutas y vegetales enlatados
  - Los platillos con frutas y vegetales son más caros
  - Las únicas opciones para comer frutas y vegetales se encuentran en los bufés de ensaladas
  - No puedo caminar hasta los restaurantes ya que no están cerca de mi casa
  - Necesito un carro para ir a los restaurantes y no tengo uno
  - No puedo usar el transporte público para ir a los restaurantes
  - Otros problemas (por favor explique)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Calificación (circunde un número)

1      2      3      4      5      6



# Evaluación Comunitaria de la Actividad Física

## Acceso a las oportunidades para la actividad física

Esta evaluación le ayudará a determinar qué está disponible en su comunidad y qué se necesita a fin de tener acceso a oportunidades para la actividad física. Vaya a caminar por su comunidad y complete la *Evaluación comunitaria de la actividad física*. Una vez que haya terminado la evaluación, usted puede utilizar la información para educar a sus amigos, familiares, vecinos y funcionarios locales sobre qué se necesita en su comunidad a fin de que sea más fácil hacer actividad física.

### Instrucciones:

En cada pregunta marque "sí" si el recurso para la actividad física está disponible en su comunidad; "sí pero hay algunos problemas" si el recurso para la actividad física está disponible en su comunidad pero necesita algunas mejoras y "no" si no existe en su comunidad. Si su comunidad tiene el recurso para la actividad física, utilice la siguiente escala de calificación para evaluar su condición general. Si su comunidad no tiene el recurso para la actividad física, pase a la pregunta siguiente y deje el espacio en blanco en la escala de calificación.

### Escala de calificación:

1 = Mal    2 = Muchos problemas    3 = Algunos problemas    4 = Bien    5 = Muy bien    6 = Excelente

#### 1. ¿Hay senderos para caminatas en su comunidad?

- Sí       No
- Sí pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que apliquen)
  - Los senderos están ubicados en áreas inseguras
  - Los senderos necesitan ser reparados
  - Los senderos están llenos de basura
  - Los senderos no están bien iluminados
  - Los senderos siempre están llenos de gente
  - No puedo ir caminando a los senderos ya que no están cerca de mi casa
  - Necesito mi propio carro para ir a los senderos y no tengo uno
  - No puedo usar el transporte público para ir a los senderos
  - Otros problemas (por favor explique)

Calificación (circunde un número)

1      2      3      4      5      6

#### 2. ¿Hay una alberca pública en su comunidad?

- Sí       No
- Sí pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que apliquen)
  - La alberca no está abierta los fines de semana
  - La alberca no está abierta por las noches
  - La alberca sólo está abierta en el verano
  - La alberca está al aire libre y el agua no está climatizada
  - El boleto de entrada es muy caro
  - No sé nadar y el lugar no ofrece clases
  - La alberca no tiene espacio para nadar vueltas
  - La alberca siempre está llena de gente
  - La alberca está en una área insegura
  - No puedo ir caminando a la alberca ya que no está cerca de mi casa
  - Necesito mi propio carro para ir a la alberca y no tengo uno
  - No puedo usar el transporte público para ir a la alberca
  - Otros problemas (por favor explique)

Calificación (circunde un número)

1      2      3      4      5      6

**3. ¿Hay un centro recreativo abierto al público en su comunidad?**

- Sí       No
- Sí pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que apliquen)
  - El centro no está abierto los fines de semana
  - El centro no está abierto por las noches
  - El centro abre solamente en el verano
  - El centro no ofrece actividades que me gustan
  - El centro tiene un horario que no se adapta al mío
  - El centro está en una área insegura
  - El centro está en malas condiciones y necesita ser reparado
  - El centro siempre está lleno de gente
  - No puedo ir caminando al centro ya que no está cerca de mi casa
  - Necesito mi propio carro para ir al centro y no tengo uno
  - No puedo usar el transporte público para ir al centro
  - Otros problemas (por favor explique)

---



---

Calificación (circunde un número)

1      2      3      4      5      6

**4. ¿Hay carriles para bicicletas en las calles de su comunidad?**

- Sí       No
- Sí pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que apliquen)
  - Los carriles para bicicletas en las calles necesitan pintura
  - Sólo algunas calles tienen carriles para bicicletas
  - No hay carriles para bicicletas en la calle que vivo
  - Los carriles para bicicletas no son lo suficientemente anchos
  - Los carros en mi comunidad pasan muy cerca de los carriles para bicicletas
  - Otros problemas (por favor explique)

---



---

Calificación (circunde un número)

1      2      3      4      5      6

**5. ¿Hay senderos para bicicletas en su comunidad?**

- Sí       No
- Sí pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que apliquen)
  - Los senderos están en áreas inseguras
  - Los senderos necesitan ser reparados
  - Los senderos están llenos de basura
  - Los senderos no están bien iluminados
  - Los senderos siempre están llenos de gente
  - Los senderos no están cerca de mi casa
  - Necesito mi propio carro para ir a los senderos y no tengo uno
  - No puedo usar el transporte público para ir a los senderos
  - Otros problemas (por favor explique)

---



---

Calificación (circunde un número)

1      2      3      4      5      6

**6. ¿Hay parques, campos de deportes y/o zonas recreativas en su comunidad?**

- Sí       No
- Sí pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que apliquen)
  - Están en áreas inseguras
  - No están bien iluminados
  - Están viejos y necesitan ser reparados
  - Los juegos para niños están rotos y son peligrosos
  - Están llenos de basura
  - No están abiertos en la noche
  - Siempre están llenos de gente
  - No puedo ir caminando ya que no están cerca de mi casa
  - Necesito mi propio carro para ir a los parques/campos de deportes/zonas recreativas y no tengo uno
  - No puedo usar el transporte público para ir a los parques/campos de deportes/zonas recreativas
  - Otros problemas (por favor explique)

---



---

Calificación (circunde un número)

1      2      3      4      5      6

**7. ¿Ofrecen las escuelas de su comunidad acceso después de horas a sus campos de deportes y/o gimnasios?**

- Sí       No
- Sí pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que apliquen)
  - No están abiertos los fines de semana
  - No están abiertos en la noche
  - Tienen un horario que no se adapta al mío
  - Están abiertos solamente durante el verano
  - Los campos de deportes/gimnasios están en malas condiciones
  - Sólo los estudiantes pueden usar los campos de deportes/gimnasios
  - Los campos de deportes/gimnasios siempre están llenos de gente
  - Las escuelas están en áreas inseguras
  - No puedo ir caminando a las escuelas que están abiertas ya que no están cerca de mi casa
  - Necesito mi propio carro para ir a las escuelas y no tengo uno
  - No puedo usar el transporte público para ir a las escuelas
  - Otros problemas (por favor explique)

---



---

Calificación (circunde un número)

1      2      3      4      5      6

**8. ¿Ofrece su comunidad algunos programas de actividad física?**

- Sí       No
- Sí pero hay algunos problemas:  
(Marque todas las respuestas que apliquen)
  - Los programas están disponibles sólo durante el verano
  - Los programas están disponibles sólo los días de semana
  - Los programas sólo se ofrecen en mi horario de trabajo
  - Los programas son para niños solamente
  - Los programas son muy caros
  - Los programas que se ofrecen no me interesan
  - No puedo ir caminando ya que no están cerca de mi casa
  - Necesito mi propio carro para ir a los programas y no tengo uno
  - No puedo usar el transporte público para ir a los programas
  - Otros problemas (por favor explique)

---



---

Calificación (circunde un número)

1      2      3      4      5      6

# Evaluación de los Espacios para Caminar

## ¿Qué Tan Caminable es su Comunidad?

*Camine con un familiar o amigo y decidan.*

Todos nos beneficiamos al caminar. Sin embargo, la caminata debe ser segura y fácil. Vaya a caminar con un familiar o amigo, y use esta lista de verificación para decidir si su vecindario es un lugar ideal para caminar. Tome nota si encuentra problemas ya que hay maneras en que usted puede mejorar las cosas.

### Para Comenzar:

Primero, usted debe escoger un lugar para caminar, como por ejemplo el camino a la escuela, a la casa de un amigo, al mercado, al parque o a algún lugar divertido para visitar.

El segundo paso consiste en utilizar la evaluación. Lea las preguntas de la evaluación antes de ir a caminar y, mientras camine, tome nota de la ubicación de las cosas que quisiera cambiar. Al final de la caminata califique cada pregunta. Luego sume los puntos para ver la puntuación de su caminata.

Una vez que haya calificado su caminata e identificado los problemas, el siguiente paso es determinar qué puede hacer para mejorar la puntuación de su comunidad. En la sección "Mejore la puntuación de su comunidad" de la página 3 encontrará respuestas inmediatas y soluciones a largo plazo.



# ¿Qué Tan Caminable es su Comunidad?

Vaya a caminar y use esta evaluación de los espacios para caminar.

Lugar de la caminata \_\_\_\_\_

Escala de calificación: 1 (Mal) 2 (Muchos problemas) 3 (Algunos problemas) 4 (Bien) 5 (Muy bien) 6 (Excelente)

## 1. ¿Tuvo espacio para caminar?

- Sí  Algunos problemas:  
(marque todos los que apliquen)
- Las banquetas o veredas comenzaban y terminaban súbitamente
- Las banquetas estaban rotas o agrietadas
- Las banquetas estaban obstruidas con postes, carteles, arbustos, contenedores de basura, etc.
- No había banquetas, caminos ni bordes
- Demasiado tráfico
- Otro problema \_\_\_\_\_

Ubicación de los problemas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Calificación: (circunde uno) 1 2 3 4 5 6

## 2. ¿Le resultó fácil cruzar las calles?

- Sí  Algunos problemas:  
(marque todos los que apliquen)
- La calle era demasiado ancha
- Los semáforos nos hicieron esperar demasiado o no nos dieron suficiente tiempo para cruzar
- Se necesitan cruces peatonales o semáforos
- Los carros estacionados no nos permitían ver el tráfico
- Los árboles o plantas no nos permitían ver el tráfico
- Se necesitan rampas en las esquinas para sillas de ruedas o las rampas necesitan arreglos
- Otro problema \_\_\_\_\_

Ubicación de los problemas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Calificación: (circunde uno) 1 2 3 4 5 6

## 3. ¿Se comportaron apropiadamente los conductores?

- Sí  Algunos problemas:  
(marque todos los que apliquen)
- Salieron de las entradas sin mirar
- No dieron paso a los peatones
- Se dirigieron contra los peatones
- Manejaron demasiado rápido
- Aceleraron para lograr cruzar el semáforo a tiempo o cruzaron en luz roja
- Otro problema \_\_\_\_\_

Ubicación de los problemas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Calificación: (circunde uno) 1 2 3 4 5 6

## 4. ¿Fue fácil seguir las reglas de seguridad?

Usted y su familiar o amigo, ¿pudieron...

- Sí  No Cruzar en los cruces peatonales o donde pudieran ver y ser vistos por los conductores?
- Sí  No Parar, mirar a la izquierda, a la derecha y a la izquierda nuevamente antes de cruzar las calles?
- Sí  No Caminar en banquetas o bordes de frente al tráfico donde no había banquetas?
- Sí  No Cruzar con el semáforo?

Ubicación de los problemas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Calificación: (circunde uno) 1 2 3 4 5 6

## 5. ¿Fue agradable su caminata?

- Sí  Algunas cosas desagradables  
(marque todos los que apliquen):
- Se necesita más pasto, flores o árboles
- Perros amenazantes
- Gente que causaba susto
- El lugar no estaba muy bien iluminado
- El lugar estaba sucio, con mucha basura y desperdicios
- Otro problema \_\_\_\_\_

Ubicación de los problemas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Calificación: (circunde uno) 1 2 3 4 5 6

## ¿Cómo calificó su vecindario?

Sume sus calificaciones y decida.

Preguntas 1-5 Total de la calificación: \_\_\_\_\_

- 26-30 ¡Alégrese! Su vecindario es ideal para caminar.
- 21-25 ¡Alégrese un poco! Su vecindario está bastante bien.
- 16-20 Está bien, pero necesita algunos arreglos.
- 11-15 Hay algunos problemas serios que necesitan ser solucionados. Colabore con sus vecinos para solucionarlos.
- 5-10 Los problemas son graves y debe informar a sus líderes locales acerca de éstos. Colabore con sus vecinos para organizar un plan de acción.

# Mejore la puntuación de su comunidad...

Ahora que conoce el problema, puede encontrar la respuesta.

1. ¿Tuvo espacio para caminar?	¿Qué pueden hacer usted y su familiar o amigo ahora?	¿Qué pueden hacer usted y su comunidad con más tiempo?
Las banquetas o veredas eran discontinuas, empezaban y terminaban súbitamente Las banquetas estaban rotas o agrietadas Las banquetas estaban obstruidas No habían banquetas, caminos ni bordes Demasiado tráfico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• escoja otra ruta por ahora</li> <li>• informe a los ingenieros de tráfico o al Departamento de Obras Públicas acerca de problemas específicos y proporcione una copia de la evaluación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hable en las juntas de la mesa directiva</li> <li>• escriba o haga una petición a la ciudad para que existan más senderos de caminatas y junte firmas entre sus vecinos</li> <li>• informe a los medios de comunicación acerca del problema</li> <li>• trabaje con un ingeniero de transporte local para desarrollar un plan para un sendero seguro</li> </ul>
<b>2. ¿Le resultó fácil cruzar las calles?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• escoja otra ruta por ahora</li> <li>• informe de los problemas y la evaluación a los ingenieros de tráfico local y al Departamento de Obras Públicas</li> <li>• pida que se tumben sus árboles y arbustos que obstruyan la calle y pídale a sus vecinos que hagan lo mismo</li> <li>• deje notas amables en los carros que obstruyen y pida a los dueños que no los dejen en tales sitios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• exija a las juntas de la ciudad que instalen cruces peatonales, semáforos, cambios en las reglas de estacionamientos y rampas en las esquinas para sillas de ruedas</li> <li>• informe a los ingenieros de tráfico dónde están estacionados los carros que son peligrosos para la seguridad</li> <li>• informe a la policía acerca de carros estacionados ilegalmente</li> <li>• pida al Departamento de Obras Públicas que pida a los dueños de árboles o plantas que no los dejen en tales sitios</li> <li>• informe a los medios de comunicación acerca del problema</li> </ul>
<b>3. ¿Se comportaron apropiadamente los conductores?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• escoja otra ruta por ahora</li> <li>• sea un ejemplo: maneje más despacio y sea considerado con los demás</li> <li>• anime a sus vecinos a que hagan lo mismo</li> <li>• informe a la policía acerca de los conductores que manejan en forma peligrosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pida que se hagan cumplir más las leyes</li> <li>• pida que existan áreas donde se puedan dar vueltas en forma segura</li> <li>• pida que los ingenieros de planificación urbana y tráfico creen soluciones</li> <li>• pida a las escuelas que pongan guardias para cruzar en las esquinas</li> <li>• organice un programa de guardianes del vecindario contra la velocidad</li> </ul>
<b>4. ¿Fue fácil seguir las reglas de seguridad?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• infórmese y eduque a sus familiares o amigos sobre la seguridad al caminar</li> <li>• organice a los padres en su vecindario para que caminen con los niños a la escuela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pida a las escuelas a que enseñen acerca de la seguridad al caminar</li> <li>• ayude a las escuelas a iniciar programas de la seguridad al caminar</li> <li>• anime a que las compañías tengan horarios flexibles para que los padres puedan caminar a la escuela con sus hijos</li> </ul>
<b>5. ¿Fue agradable su caminata?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• muestre a sus familiares o amigos las áreas que se deben evitar; pónganse de acuerdo en caminos seguros</li> <li>• pida a los vecinos que mantengan a sus perros amarrados o encerrados</li> <li>• informe al Departamento de Control de Animales sobre los perros amenazantes</li> <li>• informe a la policía acerca de gente que causa miedo</li> <li>• informe a la policía o al Departamento de Obras Públicas acerca de necesidades de iluminación</li> <li>• camine con una bolsa de basura</li> <li>• plante árboles y flores en su jardín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pida la presencia de más policías para asegurar que las leyes se cumplan</li> <li>• empiece un programa de guardianes del crimen en su vecindario</li> <li>• organice un día de limpieza en la comunidad</li> <li>• apoye un día de embellecimiento o para plantar árboles en el vecindario</li> <li>• comience un programa para adoptar un camino</li> </ul>

## Mejore la puntuación de su comunidad...(continuación)

Ahora que conoce el problema, puede encontrar la respuesta.

1. Un examen rápido de la salud	¿Qué pueden hacer usted y su familiar o amigo ahora?	¿Qué pueden hacer usted y su comunidad con más tiempo?
<p>No pudimos caminar tan rápido ni tan lejos como nos hubiera gustado. Estábamos cansados, sin aliento o nos dolían los pies y músculos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• empiece con caminatas cortas y avance a 30 minutos de caminata en la mayoría de los días</li> <li>• invite a un amigo o niño a que lo acompañe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pida a los medios de comunicación que hagan un reportaje sobre los beneficios de caminar</li> <li>• llame al Departamento de Parques y Recreación para averiguar acerca de caminatas en la comunidad</li> <li>• anime a que las compañías tengan programas de caminatas para sus empleados</li> </ul>

## Grandes Recursos

¿Necesita asistencia?

Estos recursos pueden ayudarle.

### INFORMACIÓN ACERCA DE CAMINATAS

Pedestrian and Bicycle Information Center (PBIC)

UNC Highway Safety Research Center  
730 Airport Road, Suite 300  
Campus Box 3430  
Chapel Hill, NC  
27599-3430

Teléfono: (919) 962-2202

[www.pedbikeinfo.org](http://www.pedbikeinfo.org)

[www.walkinginfo.org](http://www.walkinginfo.org)

National Center for Bicycling and Walking  
Campaign to Make America Walkable

1506 21st Street, NW Suite 200

Washington, DC 20036

Teléfono: (800) 760-NBPC

[www.bikefed.org](http://www.bikefed.org)

### SITIOS WEB ACERCA DE LOS DÍAS DE CAMINATAS A LA ESCUELA

Estados Unidos: [www.walktoschool-usa.org](http://www.walktoschool-usa.org)

Internacional: [www.iwalktoschool.org](http://www.iwalktoschool.org)

### DISEÑO DE CALLES Y REDUCCIÓN DEL TRÁFICO

Federal Highway Administration  
Pedestrian and Bicycle Safety Research Program

HSR - 20

6300 Georgetown Pike

McLean, VA 22101

[www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm](http://www.fhwa.dot.gov/environment/bikeped/index.htm)

Institute of Transportation Engineers

[www.ite.org](http://www.ite.org)

Surface Transportation Policy Project

[www.transact.org](http://www.transact.org)

Transportation for Livable Communities

[www.tlcnetwork.org](http://www.tlcnetwork.org)

### BANQUETAS ACCESIBLES

US Access Board

1331 F Street, NW Suite 1000

Washington, DC 20004-1111

Teléfono: (800) 872-2253

(800) 993-2822 (TTY)

[www.access-board.gov](http://www.access-board.gov)

### SEGURIDAD PEATONAL

National Highway Traffic Safety Administration

Traffic Safety Programs

400 Seventh Street, SW

Washington, DC 20590

Teléfono: (202) 662-0600

[www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped](http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/pedbimot/ped)

National SAFE KIDS Campaign

1301 Pennsylvania Ave. NW Suite 1000

Washington, DC 20004

Teléfono: (202) 662-0600

Fax: (202) 393-2072

[www.safekids.org](http://www.safekids.org)

### EL CAMINAR Y LA SALUD

Center for Disease Control and Prevention  
Division of Nutrition and Physical Activity

Teléfono: (888) 232-4674

[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/readysset](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/readysset)

[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/index.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/index.htm)

Prevention Magazine

33 East Minor Street

Emmaus, PA 18098

[www.itsallaboutprevention.com](http://www.itsallaboutprevention.com)

Shape Up America!

6707 Democracy Boulevard Suite 306

Bethesda, MD 20817

[www.shapeup.org](http://www.shapeup.org)

### COALICIONES PARA CAMINAR

America Walks

P.O. Box 29103

Portland, Oregon 97210

Teléfono: (530) 222-1077

[www.americawalks.org](http://www.americawalks.org)

Partnership for a Walkable America

National Safety Council

1121 Spring Lake Drive

Itasca, IL 60143-3201

Teléfono: (603) 285-1121

[www.nsc.org/walkable.htm](http://www.nsc.org/walkable.htm)

# Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud

La actividad física puede brindarle muchos beneficios para su salud. Cuando realiza la actividad física de intensidad moderada por lo regular, su cuerpo se ve beneficiado por:

- Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas
- Reducir el riesgo de derrame cerebral
- Bajar el colesterol total de su sangre y los triglicéridos y aumentar las lipoproteínas de alta densidad (el colesterol "bueno" o HDL)
- Bajar el riesgo de tener presión alta
- Reducir la presión alta si usted ya padece de hipertensión
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2
- Reducir el riesgo de desarrollar cáncer de colon
- Alcanzar y mantener un peso saludable
- Reducir los sentimientos de depresión y ansiedad
- Promover un estado emocional balanceado y reducir la tensión
- Mantener sanos los huesos, músculos y coyunturas

Fuente: Adaptada de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas. ¿Por qué debo hacer actividad física? Se encuentra en: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/importance/why.htm>. Visitado el 16 de Marzo de 2003.

# Manteniéndose en Forma con FITT

Si usted realiza actividad física en forma habitual o recién está comenzando, la fórmula **FITT**, la que significa **Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo** puede ayudarle a realizar más actividad física. Puede obtener mayores beneficios para su salud y placer al aumentar la frecuencia, intensidad o tiempo de sus actividades físicas.

## **F** es por **Frecuencia**:

La frecuencia es qué tan a menudo realiza la actividad física.

Para mantener un cuerpo saludable, se recomienda que realice actividad física todos los días.

Si usted no participa en actividad física diariamente, haga actividades fáciles y agradables, tales como caminar, andar en bicicleta y bailar, un poco cada día hasta que llegue a ser habitual.

## **I** es por **Intensidad**:

La intensidad se relaciona con su nivel de esfuerzo cuando haga actividad física. Qué tan fuerte está respirando, qué tan rápidamente late su corazón y qué tan cálido se siente su cuerpo son factores que indican el nivel de intensidad.

Ya que usted haga más actividad física cada día, gradualmente puede aumentar su nivel de intensidad para caminar más rápidamente y mover su brazos, subir colinas en bicicleta y bailar a un paso rápido con sus familiares y amigos.

## **T** es por **Tiempo**:

El tiempo se relaciona al tiempo que está realizando la actividad física.

Es importante hacer actividad física de intensidad moderada agradable, tal como caminar rápidamente, andar en bicicleta y bailar, por al menos 30 minutos al día para adultos y al menos 60 minutos al día para niños. Éste se puede realizar de una vez o en períodos breves de 10 minutos.

## **T** es por **Tipo**:

El tipo se relaciona con la clase de actividad física que practica.

Es importante realizar una variedad de actividades aeróbicas que usted disfrute, tales como caminar rápidamente, andar en bicicleta, bailar, jugar fútbol y nadar, por lo menos 30 minutos al día. Ya que disfruta de hacer las actividades aeróbicas, considere incorporar algunas actividades de flexibilidad y de resistencia 2 a 3 veces por semana para realzar su rutina.

# Tablero de 5 al Día y la Actividad Física

Nombre: \_\_\_\_\_ Nombre de su compañero de 5 al Día y la actividad física: \_\_\_\_\_

Para cada día de la semana, circunde la cantidad de porciones de frutas y vegetales que usted comió y anote la cantidad de tiempo que usted realizó actividad física.

5 al Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Vegetales: 3 a 5 porciones al día	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Fruta: 2 a 4 porciones al día	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Por lo menos 30 minutos al día de actividad física							
Actividades de Flexibilidad 2 a 3 días a la semana	Actividad _____ minutos						
Actividades Aeróbicas 3 a 5 día a la semana	Actividad _____ minutos						
Actividades de Resistencia 2 a 3 días a la semana	Actividad _____ minutos						
Manténgase activo todos los días	Actividad _____ minutos						

## Metas para la semana del consumo de frutas y vegetales y la actividad física.

3 pasos que necesito tomar para lograr mi meta de consumir 5 a 9 porciones cada día:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

3 pasos que necesito tomar para lograr mi meta de realizar actividad física por lo menos 30 minutos al día:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

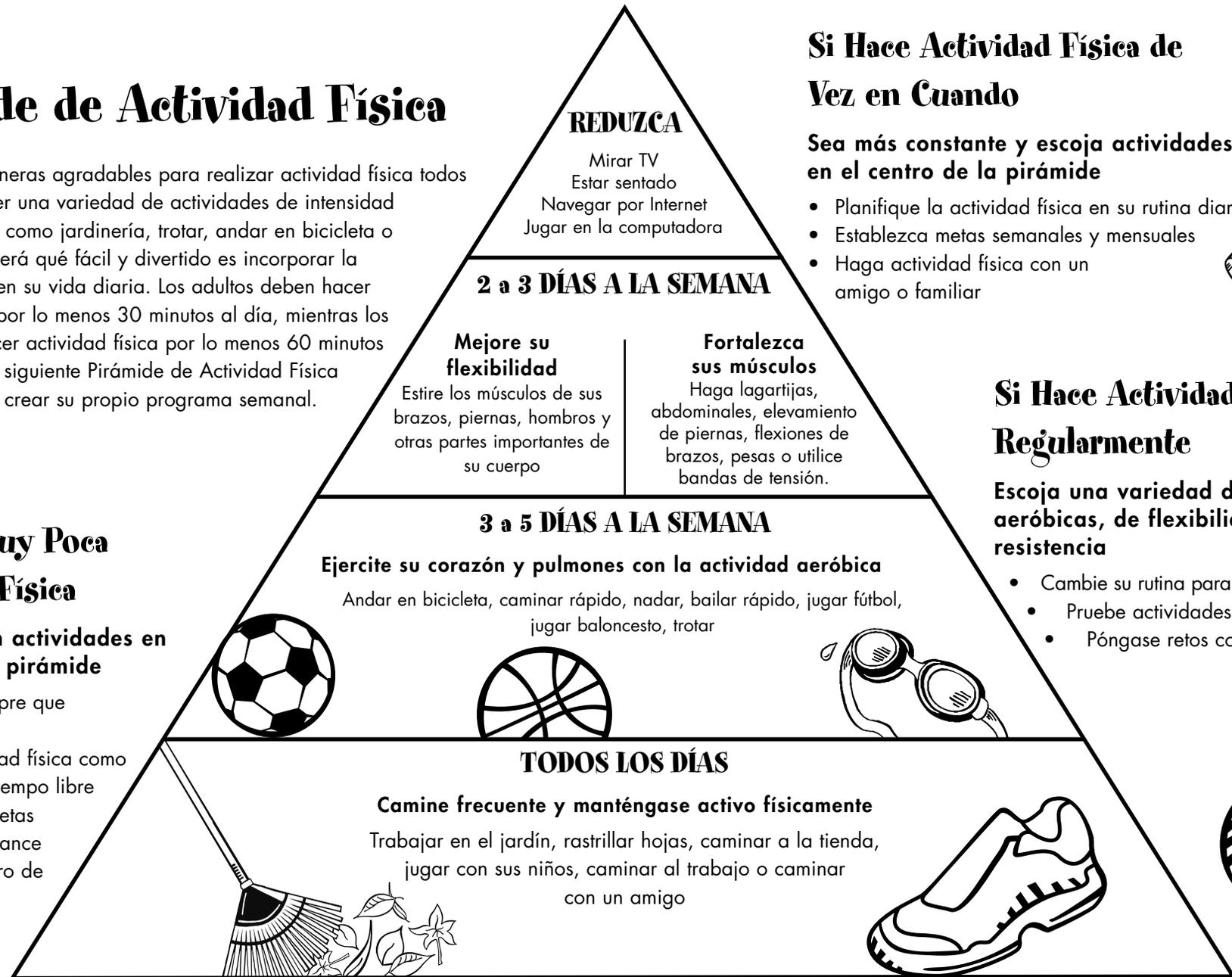
Mi premio por lograr mi meta de frutas y vegetales: \_\_\_\_\_

Mi premio por lograr mi meta de actividad física: \_\_\_\_\_

Para obtener más información acerca de 5 al Día y la actividad física, visítenos en [www.ca5aday.com](http://www.ca5aday.com) o llame al 1-888-328-3483.

# Pirámide de Actividad Física

Hay muchas maneras agradables para realizar actividad física todos los días. Al hacer una variedad de actividades de intensidad moderada, tales como jardinería, trotar, andar en bicicleta o caminar, usted verá qué fácil y divertido es incorporar la actividad física en su vida diaria. Los adultos deben hacer actividad física por lo menos 30 minutos al día, mientras los niños deben hacer actividad física por lo menos 60 minutos al día. Utilice la siguiente Pirámide de Actividad Física como guía para crear su propio programa semanal.



## Si Hace Muy Poca Actividad Física

Comience con actividades en la base de la pirámide

- Camine siempre que sea posible
- Haga actividad física como parte de su tiempo libre
- Establezca metas realistas y avance hacia el centro de la pirámide

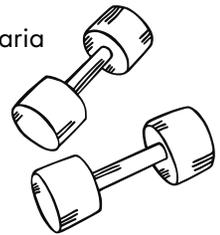
### REDUZCA

Mirar TV  
Estar sentado  
Navegar por Internet  
Jugar en la computadora

## Si Hace Actividad Física de Vez en Cuando

Sea más constante y escoja actividades en el centro de la pirámide

- Planifique la actividad física en su rutina diaria
- Establezca metas semanales y mensuales
- Haga actividad física con un amigo o familiar



### 2 a 3 DÍAS A LA SEMANA

**Mejore su flexibilidad**  
Estire los músculos de sus brazos, piernas, hombros y otras partes importantes de su cuerpo

**Fortalezca sus músculos**  
Haga lagartijas, abdominales, elevamiento de piernas, flexiones de brazos, pesas o utilice bandas de tensión.

## Si Hace Actividad Física Regularmente

Escoja una variedad de actividades aeróbicas, de flexibilidad y de resistencia

- Cambie su rutina para que sea divertida
- Pruebe actividades físicas nuevas
- Póngase retos con nuevas metas

### 3 a 5 DÍAS A LA SEMANA

**Ejercite su corazón y pulmones con la actividad aeróbica**  
Andar en bicicleta, caminar rápido, nadar, bailar rápido, jugar fútbol, jugar baloncesto, trotar



### TODOS LOS DÍAS

**Camine frecuente y manténgase activo físicamente**  
Trabajar en el jardín, rastrillar hojas, caminar a la tienda, jugar con sus niños, caminar al trabajo o caminar con un amigo



Fuente: Adaptada de La Pirámide de Actividad Física. Las Pirámides de Salud, Park Nicollet HealthSource. 2002. Para obtener más información acerca de 5 al Día y la actividad física, visítenos en [www.ca5aday.com](http://www.ca5aday.com) o llame al 1-888-328-3483.

# Zona de Ritmo Cardíaco

Su zona de ritmo cardíaco le puede ayudar a determinar cuánto debe esforzarse su cuerpo cuando esté haciendo actividad física. También, puede usarla para monitorear su nivel de fuerza mientras que haga actividad física.

Los siguientes pasos 1, 2 y 3 le demuestran cómo calcular su zona de ritmo cardíaco, cómo monitorear su nivel de esfuerzo mientras haga actividad física y los beneficios asociados con la actividad física a diferentes niveles de intensidad.

## PASO 1: Calcule su zona de ritmo cardíaco utilizando la siguiente fórmula

- 1)  $220 - \text{su edad} = \text{su máximo ritmo cardíaco}$
- 2)  $\text{Máximo ritmo cardíaco} \times (.6) = \text{nivel mínimo de ritmo cardíaco ideal (60\%)}$
- 3)  $\text{Máximo ritmo cardíaco} \times (.9) = \text{nivel máximo de ritmo cardíaco ideal (90\%)}$

*Esta tabla le ayudará a escoger la intensidad adecuada cuando haga actividad física.*

Su nivel de acondicionamiento físico /meta	Porcentaje de máximo ritmo cardíaco
Empezando/esfuerzo ligero	Ritmo cardíaco máximo de 60% a 70%
Promedio/esfuerzo moderado	Ritmo cardíaco máximo de 70% a 80%
Excelente/esfuerzo vigoroso	Ritmo cardíaco máximo de 80% a 90%

## PASO 2: Monitorear su nivel de esfuerzo mientras que haga actividad física

Mientras que haga actividad física, use su zona de ritmo cardíaco y la siguiente tabla para determinar su nivel de intensidad. Durante la actividad física, tome su pulso por 15 segundos y multiplique el número por cuatro para saber el número de latidos por minuto. Compare sus latidos por minuto con su edad para determinar su intensidad.

EDAD	Esfuerzo Ligero	Esfuerzo Moderado	Esfuerzo Vigoroso
	60% to 70%	70% to 80%	80% to 90%
	Latidos por minuto	Latidos por minuto	Latidos por minuto
15 - 19	121 - 144	141 - 164	161 - 185
20 - 24	118 - 140	137 - 160	157 - 180
25 - 29	115 - 137	134 - 156	153 - 176
30 - 34	112 - 133	130 - 152	149 - 171
35 - 39	109 - 130	127 - 148	145 - 167
40 - 44	106 - 126	123 - 144	141 - 162
45 - 49	103 - 123	120 - 140	137 - 158
50 - 54	100 - 119	116 - 136	133 - 153
55 - 59	97 - 116	113 - 132	129 - 149
60 +	90 - 112	105 - 128	120 - 144

# Zona de Ritmo Cardíaco

## PASO 3: Conozca los beneficios asociados con la actividad física a diferentes niveles de intensidad

Si usted realiza la actividad física a un nivel de esfuerzo ligero, moderado o vigoroso, su cuerpo puede beneficiarse siendo activo. Es importante de realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada al día (70% a 80% de su máximo ritmo cardíaco). Si recién esta comenzando, aún usted puede disfrutar de los beneficios para la salud de la actividad física por realizar un esfuerzo ligero (60% a 70% de su máximo ritmo cardíaco). Recuerde que siempre empiece lentamente y gradualmente aumente su nivel de actividad física mientras su nivel de acondicionamiento físico mejora.

*Esta tabla demuestra la relación entre la intensidad de actividad física y los diferentes beneficios a la salud.*

Su nivel de esfuerzo	Beneficios a su salud
Esfuerzo ligero – 60% a 70%	Reduce la grasa
Esfuerzo moderado – 70% a 80%	Beneficios a corazón y pulmones y reduce la grasa
Esfuerzo vigoroso – 80% a 90%	Más beneficios a corazón y pulmones y reduce la grasa



# Manténgase Activo

Nombre tres beneficios de la actividad física que son importantes para usted.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Nombre dos actividades físicas que le gustan hacer solo.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Nombre dos actividades físicas que le gusta hacer con amigos, la familia o sus niños.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

¿Cuáles son tres cosas que puede hacer para agregar 10 a 15 minutos de actividad física a su vida cotidiana?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Nombre dos maneras que usted puede incluir el caminar en su vida cotidiana.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Nombre tres ejemplos de actividades físicas que son entretenidas y económicas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Nombre dos lugares en su comunidad donde puede ir para realizar actividad física.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Nombre dos organizaciones en su comunidad que ofrecen información sobre la actividad física.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

# Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio

*Su seguridad personal debe ser siempre la mayor prioridad al participar en cualquier tipo de actividad física. La siguiente información resume lo que usted debe hacer antes, durante y después de la actividad física a fin de protegerse de lesiones.*

## 1. Use ropa y calzado adecuados

- Su ropa debe ser cómoda y hecha de telas respirables.
- Use zapatos deportivos cómodos que ofrezcan soporte a sus pies y tobillos.

## 2. Actividad en forma habitual

- La actividad física diaria durante por lo menos 30 minutos (60 minutos para los niños) energizará a su cuerpo y lo mantendrá en un estado físico saludable.
- La actividad habitual también reducirá el riesgo de torceduras y tensiones a causa de esfuerzo excesivo.

## 3. Progresión

- Si usted no ha estado haciendo actividad física en forma habitual, comience con una rutina fácil y aumente gradualmente la intensidad y la duración de sus actividades conforme mejora su estado físico.
- Divida su rutina diaria de 30 minutos en tres períodos de 10 minutos y aumente gradualmente el tiempo conforme a su progreso.

## 4. Balance

- Participe en una variedad de actividades físicas que incluyan estiramiento, resistencia y aptitud aeróbica.
- Si practica una variedad de actividades físicas, asegurará que todo su cuerpo disfrute de los beneficios de la actividad física. La variedad también reducirá el aburrimiento y le dará muchas opciones para pasar tiempo con amigos y familiares.

## 5. Siempre haga calentamiento

- Haga de 3 a 5 minutos de actividad aeróbica leve, tal como trotar en el lugar o caminar a paso lento para aumentar gradualmente su ritmo cardíaco, respiración y circulación.
- Haga ejercicios lentos de rotación de articulaciones, tales como círculos con los brazos y rotaciones de tobillos para aumentar gradualmente la gama de movimiento de sus articulaciones. Trabaje cada articulación importante durante 10 segundos.
- Comience con un estiramiento leve a fin de aflojar gradualmente sus músculos y tendones para la próxima actividad. Cada estiramiento debe durar de 10 a 15 segundos.
- Haga ejercicios calisténicos leves, tales como jumping jacks (brincando en forma de X).
- Comience la actividad lentamente y aumente gradualmente su intensidad.

## 6. Siempre haga enfriamiento

- Nunca pare repentinamente, especialmente al hacer ejercicio vigoroso. Disminuya gradualmente su actividad en un período de 3 a 5 minutos.
- Si usted está corriendo, reduzca gradualmente la intensidad a un trote lento. Si está caminando vigorosamente, reduzca gradualmente la intensidad a un paso lento.
- Repita los estiramientos que hizo durante su precalentamiento. Cada estiramiento debe durar entre 15 a 20 segundos. Tenga cuidado de no estirar demasiado sus músculos.

## 7. Beba bastante agua

- Evite la deshidratación al beber bastante agua antes, durante y después de su actividad.

# Seguridad en la Actividad Física y el Ejercicio

## 8. Permita pasar tiempo suficiente entre el momento en que coma y el momento en que haga actividad física.

- Asegúrese de que pasen por lo menos 3 horas entre el momento en que coma y el momento en que haga actividad física.
- Su comida debe ser liviana y fácil de digerir. Evite alimentos con alto contenido en grasa, proteína o fibra así como aquellos que producen gas.
- Ejemplos de los alimentos a comer antes de hacer actividad física son pastas, panecillos y cereales.

## 9. Controle su nivel de intensidad durante la actividad. (Refiérase al siguiente gráfico)

Esfuerzo ligero	Esfuerzo moderado	Esfuerzo vigoroso
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar lento</li> <li>• Lavar el carro</li> <li>• Cuidar el jardín</li> <li>• Jugar a las escondidas</li> <li>• Bailar suavemente</li> <li>• Estiramiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar rápidamente</li> <li>• Andar en bicicleta</li> <li>• Rastrillar las hojas</li> <li>• Nadar</li> <li>• Bailar</li> <li>• Aeróbico acuático</li> <li>• Excursionismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aeróbico</li> <li>• Trotar</li> <li>• Jugar al fútbol</li> <li>• Jugar al baloncesto</li> <li>• Nadar rápido</li> <li>• Bailar rápido</li> <li>• Andar rápido en bicicleta</li> </ul>
<b>Preguntas para monitorear su esfuerzo: ¿Cómo se siente? ¿Qué tan caluroso está? ¿Cómo es su respiración?</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comienza a sentir calor</li> <li>• Aumento leve en el ritmo respiratorio</li> <li>• Es capaz de hablar y reírse cómodamente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siente más calor, transpira levemente</li> <li>• Ritmo respiratorio y cardíaco más rápido</li> <li>• Es capaz de hablar sin quedarse sin aliento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastante calor y transpiración</li> <li>• Ritmo respiratorio y cardíaco muy rápido</li> <li>• Es capaz de hablar un poquito sin quedarse sin aliento</li> </ul>

## 10. Si siente alguno de los siguientes síntomas, PARE de hacer la actividad física.

- Malestar de pecho
- Náusea
- Falta repentina de aliento
- Mareo
- Vértigos o palpitaciones
- Dolor agudo o significativo en las articulaciones o músculos
- Consulte con su proveedor de servicios médicos si se presenta alguno de estos síntomas

## 11. Consulte un doctor o proveedor de servicios médicos

- Siempre consulte con su proveedor de servicios médicos antes de comenzar cualquier tipo de actividad física.

## 12. Siempre cuide su seguridad personal

- Camine o trote con un compañero en una área segura con bastante luz.

# Ejercicios de Estiramiento

Antes y después de la actividad física es muy importante hacer ejercicios de estiramiento para reducir el riesgo de lesiones, tales como tensiones musculares. Los ejercicios de estiramiento también ayudan a aumentar la flexibilidad de su cuerpo. Mejorar su flexibilidad es una parte importante de la actividad física ya que ayuda a mantenerle en forma.

La **fórmula FITT**, la que significa **Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo** se puede utilizar para todos los tipos de estiramiento y es una herramienta excelente para evaluar su progreso.

**Frecuencia:** Haga ejercicios de estiramiento como parte de su actividad de calentamiento y como parte de su actividad de enfriamiento. Haga ejercicios de estiramiento diariamente para mejorar la flexibilidad de su cuerpo.

**Intensidad:** Siempre haga calentamiento antes de estirar. Estire sus músculos hasta sentir una tensión suave, pero no al punto del dolor. Pare inmediatamente si siente un dolor agudo.

**Tiempo:** Mantenga el estiramiento sin realizar otros movimientos durante 10 a 15 segundos para los períodos de calentamiento y enfriamiento y durante 30 segundos o más para mejorar su flexibilidad.

**Tipo:** Haga estiramientos estáticos o fijos, los cuales consisten en estirar gradualmente los músculos y tendones conforme una parte del cuerpo se mueve alrededor de una articulación.

**Recuerde consultar siempre con su médico o proveedor de servicios médicos antes de comenzar cualquier programa de actividad física.**

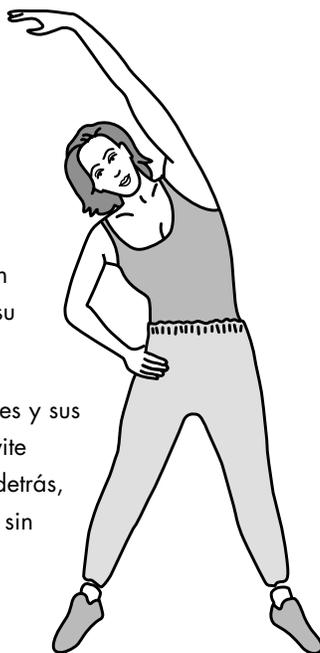
## Flexiones Laterales

Póngase de pie y separe los pies a una distancia igual al ancho de los hombros, flexionando levemente sus piernas.

Lleve lentamente un brazo por sobre su cabeza y al costado hasta que sienta un estiramiento a lo largo de su costado.

Mantenga sus caderas firmes y sus hombros rectos al lado. Evite inclinarse hacia delante o detrás, y mantenga el estiramiento sin realizar otros movimientos.

Sostenga de 10 a 15 segundos. Repita con el otro lado.



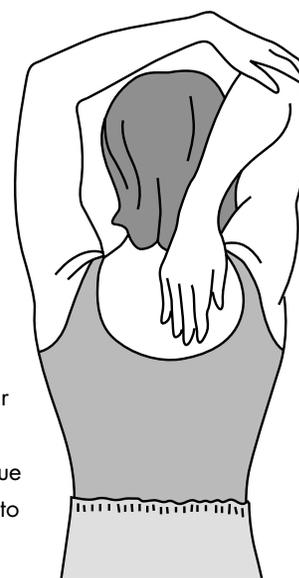
## Estiramiento de los Tríceps:

Siéntese o de pie, bien derecho y con una buena postura.

Coloque un brazo detrás de su cabeza, con su mano de frente a su espalda y bajando por su espina dorsal.

Utilice la otra mano para empujar hacia abajo gradualmente en la articulación del codo, mientras que aumenta lentamente el estiramiento de los tríceps.

Sostenga durante 10 a 15 segundos. Repita con el lado opuesto.



# Ejercicios de Estiramiento

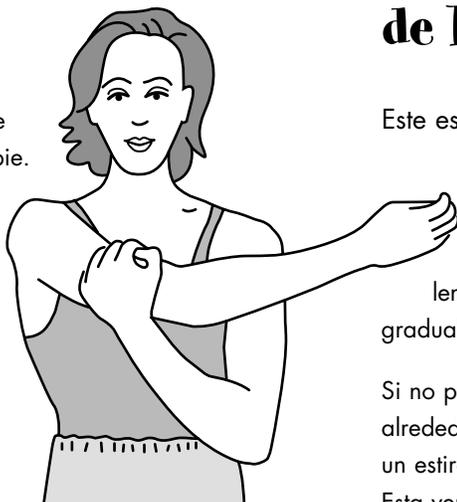
## Estiramiento del Hombro

Este estiramiento puede realizarse sentado o de pie.

Tome un brazo y llévelo al frente de su pecho. Utilice la mano opuesta para empujar el brazo hacia su pecho a la altura de la articulación del codo.

Mantenga el brazo recto y respire tranquilamente.

Sostenga de 10 a 15 segundos, y repita con el otro brazo.



## Estiramiento Tipo Flexión de Pierna

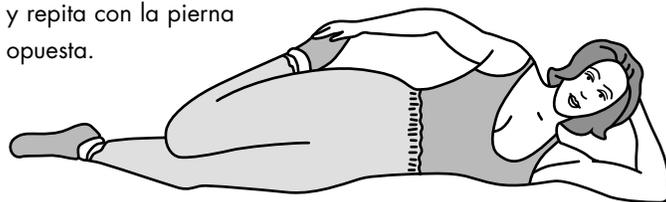
Este estiramiento puede realizarse parado o acostado sobre su lado. Si está parado, utilice una silla o una pared como soporte.

Tome una pierna a la altura del tobillo, y tire lentamente su talón hacia sus glúteos, conforme estira gradualmente los músculos frontales de su muslo.

Si no puede alcanzar a su tobillo, envuelva una toalla alrededor de su tobillo y tire de la toalla hasta que sienta un estiramiento en los músculos frontales de su muslo. Esta versión debe realizarse acostado sobre su lado.

Mantenga sus rodillas juntas y su espalda recta durante todo el estiramiento.

Sostenga de 10 a 15 segundos, y repita con la pierna opuesta.



## Estiramiento del Vallista

Siéntese en el piso con su pierna derecha recta y hacia fuera y su pierna izquierda doblada hacia adentro con la planta de su pie izquierdo tocando el interior de su muslo derecho.

Lleve su mano derecha hacia su tobillo derecho hasta que sienta el estiramiento en su pantorrilla y los músculos posteriores del muslo. Mantenga el estiramiento sin realizar otros movimientos.

Sostenga de 10 a 15 segundos, y repita con la pierna izquierda.



# Ejercicios de Estiramiento

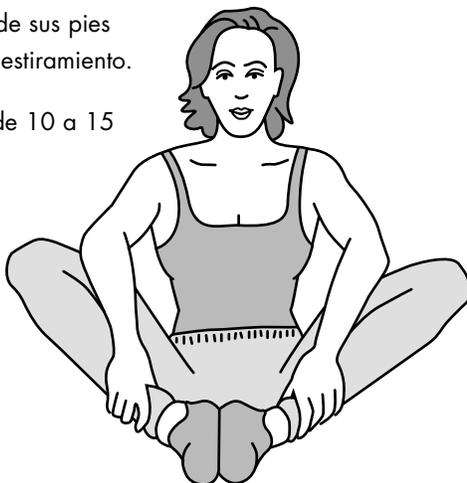
## Estiramiento del Muslo Interno

Sentado en el suelo con las plantas de los pies juntas, coloque sus manos alrededor de sus tobillos o en la parte más baja de sus piernas.

Asegúrese de mantener su espalda recta, y abra suavemente sus rodillas hacia el piso. Utilice sus codos y aplique presión en forma gradual contra la rodilla interna hasta que sienta un estiramiento constante en sus músculos internos del muslo.

Evite tirar de sus pies durante el estiramiento.

Sostenga de 10 a 15 segundos.



## Estiramiento de Pantorrilla

Parado con un pie delante del otro, coloque ambos pies a una separación aproximada de dos pies.

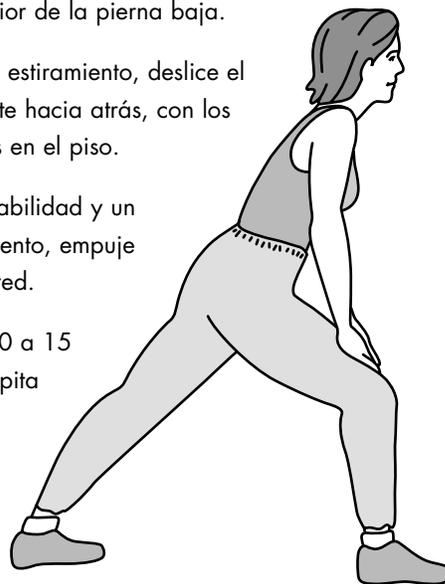
Inclínese hacia adelante con la rodilla de su pierna delantera sobre la articulación de su tobillo. Mantenga su pierna posterior y su espalda en una posición recta.

Presione el talón de su pierna trasera contra el piso hasta sentir un estiramiento en la pantorrilla de la parte posterior de la pierna baja.

Si no siente un estiramiento, deslice el talón lentamente hacia atrás, con los dos pies firmes en el piso.

Para mejor estabilidad y un mayor estiramiento, empuje contra una pared.

Sostenga de 10 a 15 segundos, y repita con la pierna opuesta.



# Baile a su Manera por 30 Minutos al Día

## Movimientos de Baile 5 al Día

Marche en el lugar a la cuenta de 10 a 20  
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche en el lugar haciendo flexiones de bíceps a la cuenta de 10 a 20  
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche en el lugar dando puñetazos al frente a la cuenta de 10 a 20  
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda  
 Pies juntos con aplauso a la cuenta de 10 a 20  
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda  
 Pies juntos con flexiones de bíceps a la cuenta de 10 a 20  
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda  
 Pies juntos 2 veces a la cuenta de 10 a 20  
 Marche hacia adelante a la cuenta de 4 y aplauda  
 Marche hacia atrás a la cuenta de 4 y aplauda  
 Pies juntos 2 veces y aplauda a la cuenta de 10 a 20

## Movimientos de Baile

### Según el estribillo en la canción *Vive la Vida 5 al Día:*

Manos arriba, en frente, abajo, brincando  
 Manos arriba, en frente, abajo, brincando  
 Dé un paso a la izquierda dos veces  
 Dé un paso a la derecha dos veces  
 Dé un paso a la izquierda, dé un paso a la derecha  
 Dé un paso a la derecha, dé un paso a la izquierda  
 Todo el cuerpo abajo  
 Todo el cuerpo arriba  
 Las manos arriba y gira, gira, gira

## Consejos

- Adapte los movimientos a su propio ritmo y nivel de comodidad.
- Invente pasos adicionales o use los movimientos que aparecen en la sección "movimientos adicionales de baile" de esta hoja.

## Definiciones de los Movimientos de Baile

**Flexiones de bíceps:** Brazos extendidos al frente con las palmas de las manos hacia arriba. Flexione los codos y lleve sus manos hacia los hombros.

**Puñetazos con los brazos:** Brazos flexionados pegados al cuerpo con las manos cerradas en un puño. Pegue un puñetazo con el brazo derecho y vuelva a la posición original. Repita con el brazo izquierdo.

**Pies juntos:** Dé un paso a la derecha con el pie derecho, pies juntos con el pie izquierdo. Dé un paso a la izquierda con el pie izquierdo, pies juntos con el pie derecho.

**Pies juntos dos veces:** Haga el movimiento de pies juntos en la misma dirección dos veces. Repita el movimiento en la dirección opuesta.

## Movimientos Adicionales de Baile

**Elevaciones de rodilla:** Eleve la rodilla y dóblela. Repita con la otra rodilla. Mantenga su espalda recta.

**Patadas laterales:** Pies separados a una distancia igual al ancho de los hombros. Con el pie derecho fijo, flexione la pierna izquierda a la altura de la rodilla y patee su talón hacia atrás. Repita el movimiento con la pierna derecha.

**Movimientos circulares delanteros con los brazos:** brazos derechos al lado del cuerpo, levante el brazo derecho y gírelo hacia adelante, haciendo un círculo entero hasta que nuevamente el brazo esté derecho al lado del cuerpo. Repita con el brazo izquierdo.

**Movimientos circulares traseros con los brazos:** brazos derechos al lado del cuerpo, levante el brazo derecho y gírelo hacia atrás, haciendo un círculo entero hasta que nuevamente el brazo esté derecho al lado del cuerpo. Repita con el brazo izquierdo.

**Lagartijas de brazos:** eleve su mano derecha en forma recta por encima de su cabeza. Regrese la mano al costado. Repita con la mano izquierda. Levante las dos manos en forma recta por encima de su cabeza.

**Arqueo de brazos:** brazos al costado del cuerpo con las palmas abiertas, eleve los dos brazos para crear un arco por encima de su cabeza y vuelva a la posición original.